دار العلوم . محمد رجب

علم النفس في خدمتك

تعريب

ثروت فهمي عكاشة

مكتبة الأنجلو المصرية

كلمة المعربين

لما كانت المكتبة العربية خلوا من مصنفات علم النفس العملى، ولما كانت فائدة علم النفس لا تظهر إلا بتطبيقه عمليا فى الحياة حتى ننهض بالأفراد فينهض المجتمع، رأينا لزاما علينا أن نسد النقص ما دمنا قادرين عليه وها نحن نبدأ فى اخراج سلسلة من الكتب تحمل اسم « علم النفس فى خدمتك » ونحن واثقون من النجاح ومن تقدير القراء.

وباكورة هذا العمل وهو الكتاب الأول ينقسم إلى قسمين: اقسم ليبين طريق الافادة من علم النفس فى الحياة، وقسم يوضح الطريق إلى قوة الارادة، وكلا القسمين مأخوذ عن الواقع أو عن التجارب التى أجريت في معامل علم النفس وهو مبسط لغويا وفنيا فهو خال بقدر الامكان من المصطلحات العلمية الجافة بحيث يسهل على القارىء العادى استيعابه، ولن تتم الفائدة من هذا الكتاب حتى يطبق القارىء على نفسه ما ورد فيه من التجارب، وإنا لنرجو له بعد ذلك إرادة لا تفل وعزيمة لا تهن، وصدق نظر للامور.

وليس يفوتنا فى هذا المقام أن نشكر كل من أعاننا على اخراج الكتاب ونخص بالذكر العلامة الدكتور محمد طلعت أستاذ علم وظائف الأعضاء بكلية الطب بجامعة فاروق الاول على تفضله بالتقديم لكتابنا هذا، وتصديره بفصل قيم يوضح الرابطة بين علم النفس وعلم وظائف الأعضاء وهو جهد لن نستطيع مهما أسهبنا أن نفيه حقه من الشكر والثناء.

الفهرست

تصـــــدير

بقلم الدكتور محمد طلعت

أستاذ الفسيولوجيا بكلية الطب

جامعة فاروق الاول

تفضل صديقى، أحد معربي هذا الكتاب، وطلب إلى أن أكتب المقدمة. وصديقى يعرفه القراء فقد سبق أن قدم اليهم من نفائس قلمه وتفكيره. فى حين أن القراء يجهلوننى.

وها أنذا أرانى اكتب هذه المقدمة نزولا على إرادته رغم انه ليس من المنطق أن يكشف لنا المجهول عمن هو معروف ومشهور.

وهاهو ذا يقدم ثانى كتبه فى هذا الموضوع الذى يتخذ منه هوايته ولعلى أكون على صواب، ولو اننى لا أستطيع أن أجزم بذلك، لئن قدرت أن صديقى زاد هياما بعلم النفس بعد أن نقل الينـــا البرق أن مونتجومرى كان يحتفظ أمامه بصورة لروميل، وأن تحليله لشخصية عدوه العنيد كان من العوامل التى ساعدته على هزيمته فى افريقيه ثم فى اوروبا، وما أن مات روميل حتى استبدل مونتجومرى بالصورة غيرها ولا غرو فان العالم النفسى يستطيع أن يتنبأ بما قد تحدثه ظروف

بعينها ، من رد فعل ، فى شخصيات بعينها ويستطيع العالم النفسى ، ان هو أراد ، أن يحقق لنفسه شخصية ممتازة وأغراضا قد تبدو مستحيلة . فهو يعرف مايبعث الابتهاج الى أفئدة الناس ، فيقدمه اليهم فى شكل يزيده بهاءا ورونقاً ، مادام ذلك لايؤثر فى الصالح العام . وهو يعرف مايبغضه الناس ، فيقدمه اليهم في غشاء حلو يستسيغونه ، مادام ذلك للصالح العام. وهكذا يكتسب محبة الناس وثقتهم فى كلا الحالين ويستطيع أن يقودهم فى طريق الخير والسعادة الاجتماعية .

لقد انفرد الفلاسفة من زمن قديم بدراسة علم النفس ولقد طبقه كثيرون من أصحاب المذاهب الاجتماعية ، ولكن لم يجرؤ أحد أن يدعى أنه علم حقيق كالطبيعة والكيمياء حتى بدأ القرن العشرون ، إذ احتضنه علماء ، لايثقون بالخيال المجرد عن التجربة ، فأنشئت المعامل وظهرت البحوث التجريبية وبدأ علم النفس يحتل مكانا بين العلوم الطبيعية على أنه علم العقل ، أو علم وظائف المخ .

والمخ هو القشرة السنجابية للدماغ ، وهو أكثر الجهاز العصبي تعقيدا فى تركيبه وفي وظائفه : وهو أكثر مايكون تعقيداً فى الأنسان ، وهذا ما يميزه عن غيره من الحيوان . وقد كان هذا التعقيد ضمن الأسباب ، التى جعلت العلماء يهابونه . فى حين أنهم لم يدعوا عضوا آخر من أعضاء الجسم ، بما فى ذلك بقية الجهاز العصبى ، الا سلطوا عليه تجاربهم العديدة التى كشفت لهم وظيفته وكيفية قيامه بهذه الوظيفة ، والعوامل التى قد تؤثر فيها ، زيادة ونقصا وعلاقته بالأعضاء الأخرى ، وكيف تتكون

وحدة متناسقة حية من مجموع وظائف هذه الأعضاء.

وأعضاء الجسم كالهيئات المختلفة فى المجتمع لكل منها وظيفة خاصة يقوم بها لصالحه ولصالح الهيئات الاخرى، وكل منها يعتمد على الآخر كل الاعتماد، فالنظام داخل أجسامنا اجتماعى فلا الجهاز الهضمى يمكنه أن يكون فى غنى عن الجهاز الدورى، ولا الجهاز الدورى، يمكنه أن يتنكر لجهاز التنفس. وإذا اختلت وظيفة أى عضو فى الجسم تداعى باقى الأعضاء.

وكما اثبتت النظم الاجتماعية ضرورة وجود هيئة رئيسية تنظم الأعمال المختلفة، وتوجد التناسق بين سائر الهيئات لأسعاد المجموع فان أعضاء الجسم قد اتخذت من بينها الجهاز العصبي ليقوم بهذه الوظيفة الرئيسية. وهو يفوق فى نظامه ودقة عمله أى نظام إجتماعى عرف حتى الآن. فالجهاز العصبى يتصل بوساطة أليافه المتفرعة بكل أنسجة الجسم مع أستثناء الطبقة السطحية للجلد، فهى طبقة ميتة، وخلايا الدم إذ أنها فى حركة دائمة، ولو أن للجهاز العصبى كل السيطرة على هذه الخلايا من حيث سرعة حركتها ومن حيث توزيعها فى جهات الجسم المختلفة وتمر الاشارات العصبية بسرعة قد تصل إلى أربعمائة كيلو متر في الساعة، أى أنها تصل من أو إلى أبعد جهات الجسم في جزء بسيط جدا من الثانية. وفى كل لحظة ترد من أنسجة الجسم إلي الجهاز العصبي ملايين من الرسائل التى تنبئه بمجرى الحوادث خارج الجسم أو داخله، وإجابة لذلك تصدر من الجهاز العصبي إلى الانسجة رسائل لبعضها صفة التنبيه، وللبعض الآخر

صفة الردع ، وذلك حسب الظروف التى أدت اليها ، أى أنه قد أمكن تحليل وظائف الجهاز العصبي الى أعمال منعكسة ، ذات هدف واحد . ألا وهو سلامة الجسم واسعاده واحتفاظه بالتوازن بينه وبين العالم الخارجي .

ولنضرب مثلا بأبسط هذه المنعكسات : اذا لامست يدنا شيئاً حارا . على غير وعى منا انقبضت عضلات الذراع وأبعدت اليد فورا عن النار . ويتم ذلك بسرعة فائقة . ولولا ذلك لأتلفت النار أنسجة اليد . ويقوم النخاع الشوكى بهذا العمل المنعكس بدون أن ينتظر أمرا من المخ ـ وهو رئيسه الاعلى ـ ولكنه في الوقت نفسه ينبىء الرئيس عما كان . بكل تفصيل وبلا أى ابطاء .

ويقسم الجهاز العصبي الى مراكز فهذا الجزء من النخاع الشوكى مركز لحركات الذراعين وذلك الجزء لحركات الساقين . وجزء ثالث لعملية التبول أو لحركات الأمعاء وما إلي ذلك . ويلى ذلك فى النخاع المستطيل وفى جذع الدماغ مراكز لتنظيم عمل القلب والدورة الدموية والتنفس ولحفظ توازن الجسم ضد جاذبية الارض ولحفظ حرارة الجسم رغما عن تقلبات حرارة الجو وما إلي ذلك من التنظيمات الأساسية للحياة .

ثم أن هناك من الاعمال المنعكسة المعقدة ما أطلق عليه علماء النفس لفظ الغرائز وأهمها غريزتا حب النفس وحب الفصيلة وهى تشمل الغريزة الجنسية .

والآن يحق لنا أن نتساءل عن وظيفة المخ ، بعد أن رأينا أن جميع

هذه الاعمال تقوم بها مراكز أقل منه فى المرتبة .

المخ هو المركز الأعلى للأحساس ، تصل اليه فى كل لحظة من أعضاء البصر والسمع والبرودة وما اليها ملايين من الرسائل التى تترك أثرا فيه ، قد يكون قويا ، وقد يكون ضعيفا حسب طبيعة الأشياء التى أوجدته وحسب الظروف الأخرى التى تكون فيها أجسامنا وقتئذ . وكلما تكررت نفس الرسائل اشتد الأثر ، وأما إذا لم تتكرر ضعف تدريجيا

والمخ هو مركز الحركات الارادية . فهو الذى يقودنا ، بمحض إرادتنا نحو ما نحب ومن نحب . ويبعدنا عما نكره وعمن نكره . وفضلا عن ذلك فيستطيع المخ إن أراد ، أن يقودنا إلى ما نكره ، كما يستطيع أن يبعدنا عمن نحب ، وهو بذلك يسيطر على جميع الأعمال المنعكسة بما فى ذلك الغرائز ، التى تقوم بها المراكز العصبية التى تقل عنه مرتبة فذلك الزنجى الذى يمسك النار بيديه ، أو يقف عليها بقدميه كمظهر من مظاهر الشجاعة ، وذلك الجندى الذى يترك الأهل والقبيلة والديار إلى الحديد والنار ، كمظهر من مظاهر البطولة ، كلاهما يردع ويكبت أعمالا منعكسة أو غريزة ولدت معه وستلازمه مادام حيا لتحفظ جسمه من التلف .

ولا يشعر المخ بالرسائل التي تسببها الحواس المختلفة فحسب ولكنه يجمع بين هذه الاحساسات وربطها بعضها بالبعض على أنها صفات متعددة لجسم معين . فهذه مثلا « بقرة لا فارض ولا بكر عوان بين

ذلك» «صفراء فاقع لونها تسر الناظرين ... لاذلول تثير الارض ولا تسقي الحرث مسلمة لاشية فيها». والبقر يسرنا ويحبب الينا، فهو حيوان أليف، يدر علينا لبنا ذا طعم لذيذ، ولنا منه منافع أخرى تشبع غرائزنا بحيث إننا اذا شبهنا شخصا بالبقرة الحلوب تبادر الى الذهن مباشرة أن هذا الشخص يفيد الناس أكثر مما يفيد نفسه.

وهذا ثعبان، ذو شكل اسطوانى، ناعم الملمس، ينفث السم الزعاف مكروه منا، لانه لا يتفق وغرائزنا، فاذا اعتبرنا الثعبان تشبيها لشخص منا، فنحن لانقصد الثعبان لذاته، ولكننا نراه فى صفاته، وقد كان يستحيل علينا فهم المراد من تشبيه شخص ما بالثعبان لو لم يكن المخ يربط بين الصفات والموصوف رباط وثيق، ولو كان للثعبان مخ بلغ قمة التطور في المملكة الحيوانية كما لنا، لما تصالح مع ثعبان آخر يسميه بأسماء البعض من بنى الانسان.

ولقد كان العلامة الروسى، بافلوف أول من طرق باب التحليل لوظائف المخ بطريقة تجريبية ملموسة فى الحيوان والانسان. وأمكنه تحليل وظائف المخ الى أعمال منعكسة، سميت الأعمال الشرطيه تمييزا لها عن التى تقوم بها المراكز العصبية الأخرى، اذ أنها تختلف عنها أشد الاختلاف فى كثير من خصائصها.

فالأعمال المنعكسة والغرائز، تولد كلها مع الشخص وهى ليست ملكا لشخص دون آخر، أولحيوان دون آخر. وأما الأعمال الشرطية فهى لاتورث ولا تورث،، وأمخاخنا جميعا، بما فينا الحيوان، كانت

متساوية فى الوظيفة عندما ولدتنا أمهاتنا . وكل ما كان هنالك من فرق بيننا وبين الحيوان أن قابلية مخنا لبناء الأعمال الشرطية كانت أشد وأقوى نظرا لتعقد تركيبه .

وبناء الأعمال الشرطية مرهون بشروط ، ومن هنا نشأت التسمية وأهم هذه الشروط هو المران والخبرة السابقة .

وتبنى الأعمال الشرطية مبدئيا على الأعمال المنعكسة أو الغرائز كأساس لها ثم يتدرج الأمر وتبنى على أعمال شرطية قد اكتسبت من قبل ، وهكذا نجد أعمالا شرطية من الدرجة الاولى أو الثانية أو الثالثة وهلم جرا وأخيرا قد نصل الي درجة من البناء تشبه ناطحات السحاب قد لا نستطيع ونحن عند قمتها أن نرى شيئا من أساسها .

ولنضرب مثلا ما أول تجربة قام بها بافلوف على الكلاب ، فقد حول مجرى إحدى غدد اللعاب عن طريقها الطبيعي وجعلها تفتح عند الخد خارج الفم ليتمكن من جمع اللعاب - وقد كان فى بادىء الامر يدرس وظائف جهاز الهضم . وجد بافلوف أن وجود الطعام فى الفم يدر اللعاب وأثبت أن ذلك فعل منعكس يحدث فى كل الحيوان كما يحدث أيضا في حيوان استؤصل منه المخ . ولكنه لاحظ أيضا أن مجرد رؤية الطعام ، أوشم رائحته ، أو رؤيته الشخص الذى اعتاد إطعام الكلب كل ذلك يدر لعابا كثيرا ، وخاصة اذا كان الكلب جائعا . كما وجد أنه اذا دق جرس خاص ثم أطعم الكلب ، وكررت هذه العملية عدة مرات ، فان دق الجرس وحده ، دون إعطاء الطعام يصبح كافيا ليدر

اللعاب . كل هذه أعمال شرطية لا تحدث اذا استؤصل المخ ، ولا تحدث فى كل الكلاب وانما تحدث فقط فى تلك التى سبق لها أن تذوقت مثل هذا الطعام ورأته وشمت رائحته أو اعتادت أن تحصل على غذائها من شخص معين أو اعتادت أن تنال غذاءها بعد دق جرس معين.

وهكذا كشف بافلوف طريقة جديدة ملموسة لدراسة وظائف المخ ، فتتابعت البحوث ، وتجمعت الحقائق ، ولأول مرة أمكننا أن نعرف شيئا عن ماهية التربية والتعليم والذاكرة والذكاء والتفكير وكيفية كبت الأعمال المنعكسة والغرائز وما الى ذلك من أعمال العقل . ولأول مرة أمكن دراسة أثر الاجهاد الذهنى على وظائف الجسم عامة ، وكيف تنشأ عن ذلك العلل النفسية ، وكيف تعالج علاجا صحيحا يرد الى العقل عجلة قيادة الجسم .

وانني أري أن صديقى وصاحبه ، اذ عربا هذا الكتاب يقدمان خدمة ممتازة للشبيبة الناطقة بالضاد فهو ينير الطريق الي الشخصية النافعة والأرادة القوية والتغلب على العقبات ، ومحو اليأس من النفوس والنجاح فقفوه نجاح ، فكل هذه الأشياء أعمال شرطية نستطيع أن نبنيها ، إن أردنا ، بالمثابرة عليها . واذا بنيناها وأفلحنا في تربيتنا وتعلمنا وشخصياتنا وإرادتنا فلن يمكننا أن نورثها أبناءنا ، بل علينا أن نرشدهم الي نفس الطريق التى سلكناها لبلوغها ورحم الله شاعرنا حفنى بك ناصف حين قال :

أتقضي معي إن حان حيني تجاربي
وما نلتها إلا بطول عنائي؟

وأبذل جهدي في اكتساب معارفي
ويفنى الذي حصلته بفنائي؟

ويحزنني ألا أرى لي حيلة
لأعطائها من يستحق عطائي

اذا ورث الجهال أبناءهم غنى
وجاها فما أشقى بني العلماء!!

دكتور محمد طلعت
أستاذ الفسيولوجيا بكلية الطب
جامعة فاروق الاول

الأسكندرية في ٢٦ - ٣ - ١٩٤٥

علم النفس

كيف يعينك فى حياتك

ر. و. وايلد
M. A , B. Sc.

مقدمـــــة

يرغب كل شخص فى أن يكون أرفع مركزاً وأشجع وأسعد مما هو الآن . وعلم النفس يستطيع أن يدلنا على ذلك ويرشدنا الي الطريق القويم الذى يؤدى بنا الي ما نريده ونشتهيه .

والخلق لا يتكون فى يوم واحد وكذلك الشخصية لا تولد في ليلة واحدة فاذا أردنا أن نكون شخصية عظيمة وأن نبنى نفسا كبيرة فعلينا أن نتحلى بالصبر والمثابرة فلا علم النفس ولا أى قوة غير علم النفس تستطيع أن تساعد شخصا يتسم بالكسل والخمول والبلادة ولكننا اذا تسلحنا بالصبر والعزيمة التي نستطيع بها أن نحاول مرة بعد مرة بلا يأس أو تخاذل فاننا نستطيع أن نتعلم الكثير من علم النفس وأن نفيد من مكتشفاته وذلك العلم هو الذى يستطيع أن يوجهنا التوجيه الصحيح .

وان عملية بناء النفس وتكوين الشخصية لتعتبر من أشد العمليات ضخامة وجاذبية . وهى فضلا عن ذلك أكثر العمليات فائدة فهي تعود علينا دائما بالخير العميم والنفع العزيز . لأن نفسك هى الشيء الوحيد الذي لا يمكن لقوة فى الأرض أن تسلبك إياه . فقد تفقد ثروتك لأمر من الأمور . وقد تفقد أصدقاءك بالفراق أو بالموت . وقد تفقد الصيت والشهرة وحتى صحتك لا ضمان لها لديك فقد يحل بك مرض من الأمراض . أو قد تصاب فى حادث من الحوادث وهكذا نجد أن

كل هـذه الاشياء التي ذكرناها تقع تحت رحمة الزمن وتقلباته الى حد بعيد . ولـكن كلاً منا يستطيع أن يكون نفسه وينميها. ومهما كانت قسوة الظروف ومهما كان بطش القـدر فلن يستطيع كل أولئـك أن يسلبنا تلك النفس لأنها الملـكية الوحيدة التي لا يمكن نزعها والتي يمكننا أن ننميها وان نضيف اليها جديدا كل يوم حتى آخر أيام الحياة .وعلاوة على ذلك فان تتبع اطوار النفس وتقصي أحوالها لا يخلو من لذة ولا يخلو من تسلية . ولا يعدم ان يسبغ على الحياة لونا جذابا . لاننا اذا شغلنا بهذا التتبع وأخذنا أنفسنا بهذا التقصى فلن يجد الملل طريقا الينا ولن تتطرق السآمة الى نفوسنا ولن نشعر بالفراغ والركود يكسوان حياتنا.

ومنذ نيف والفى عام قال سقراط فيلسوف الأغريق كلمات حوت كل ما يتوق اليه الأنسان من حكمة « أنا لا أفعل شيئاً أكثر من إقناعكم كلكم صغيرا وكبيرا بأن الفكر لم يخلق لتنتفع به شخصك او تنمى به أملاكك بل خلق اولا لتستخدمه فى السمو بروحك والارتفاع بها »

وبعد ثلاثة قرون من ذلك التاريخ جاء من هو أعظم من سقراط وألقى على معاصريه السؤال التالى « ماهو النفع الذى يعود على الأنسان إذا فاز بالعالم كله وفقد نفسه ؟ »

إن مبادىء علم النفس واحدة في السلم والحرب فهى لا تتغير ولا تتبدل بتغير الظروف وتبدلها والفارق الوحيد ان الحرب تجعل صفات الشجاعة والمثابرة والصبر والاحتمال والتعاون والمرح أمرا أكثر لزوما منه وقت السلم ، والطرق الواردة فى هذا الكتاب لئن كانت مرغوبا

فيها في السلم فهذه الرغبة تشتد فى الحرب . فهدفنا فى الحرب والسلم يجب ان يظل كما هو . وهو الحصول على الشخصية العظيمة أو النفس الكبيرة وهذا واجبنا نحو أنفسنا كما هو واجبنا نحو غيرنا من الناس .

فاذا استطاع الكلام الذى سيرد فى هذا الكتاب أن يعين من يقرؤه وأن يهديه الي طريق السعادة فى الحياة فان مؤلف هذا الكتاب يعتبر أنه نال جزاء فوق ما يستحق .

١ - علم النفس قديم جديد

علم النفس قديم جداً ومع ذلك فهو جديد جداً : قديم قدم الانسان نفسه ، وحديث حداثة التلفزيون والطائرة التى تقطع أربعمائة ميل أو تزيد فى الساعة ، وعلم النفس دراسة لأطوار العقل أو محاولة لتخطى الشخص الجسمانى وتفهم أشياء جديدة كالأفكار والرغبات والدوافع والحاجات والوجدان والذكريات .

ولا بد أن الانسان كان من بدء ظهوره على الأرض عالما نفسانيا إلي حد ما ولست مبالغا فى هذا التعبير لانه لا يمكن أن يكون قد مر به وقت لم يحاول فيه أن يفهم نفسه وأن يفهم غيره : لماذا يتصرف فلان على هذا النحو وليس على نحو غيره؟ ولماذا يختلف هذا الشخص عن زميله؟ ولماذا أجد نفسى دائما أفعل هذا الشيء بينما أنا دائما أرغب فى فعل الشيء الاخر؟ كل هذه الأسئلة وآلاف من أمثالها لا بد أن تكون خطرت بذهن الانسان على توالى العصور منذ بدء الخليقة ، وبقدر تبادر هذه الاسئلة إلى أذهان الناس في الأجيال الماضية ، وبقدر محاولتهم

الاجابة عليها يمكننا اعتبارهم نفسانيين لأنهم كانوا يدرسون هذا العلم دون أن ينتبهوا الى ذلك ورغم أنهم لم يسمعوا بكلمة علم النفس فاننا نعتبرهم النفسانيين الاول .

وقد بدأ هذا العلم - كغيره من المسائل البشرية - مشوها باهتا ناقصا أثناء طفولة الجنس البشرى وأخذ يكمل ويزيد وضوحا على مر السنين ، ولكن فى بطء الي أن وجد أرسطو معلم اليونان الاول الذى عاش من ٣٨٤ - ٣٢٢ قبل الميلاد فأصبح علم النفس أحد المواضيع التى يهتم بها رواد البحث والمعرفة ومنذ ذلك الحين أخذ الفلاسفة يتساءلون ماهو العقل ؟ وكيف يعمل ؟

أما علم النفس الحديث الذي يطلقون عليه أحيانا علم النفس الجديد فله من العمر خمسون عاما أو تزيد قليلا فقد ظهر وفشا أمره حوالى سنة ١٨٩٠ ، ولنفهم الفرق بين علم النفس القديم والجديد يحسن أن نعلم أنه حتى الخمسين سنة الأخيرة كان علم النفس أحد فروع الفلسفة ، أعنى كان علما يدرس وطلابه يجلسون على مقاعد مريحة.

كان هؤلاء المفكرون الموهوبون يجلسون فى أماكنهم المريحة ثم يأخذون فى اختبار ما تقوم به عقولهم بأقصى ما في وسعهم من الدقة والتقصى وعندئذ يسجلون ما اكتشفوه وكانوا بذلك يحاولون وضع صيغة لقوانين العقل ، وهذه الدراسة المنفصلة للعقل البشري هى ما نسميه اليوم « التأمل الباطنى » وقد اكتشفت غالبية الحقائق القيمة المعروفة بوساطة عملية التأمل الباطنى هذه .

وقد بدأ علم النفس الحديث بالخروج على طريقة الدراسة القديمة بالجلوس على مقاعد مريحة وبالتأمل بعد أن دار بأذهان الكثيرين أن علم النفس لن يتقدم كثيرا اذا ظل يدرس بهذه الطريقة فأنت إذا أردت أن تدرس وظائف الجسم البشرى فلن يتيسير لك ذلك وأنت جالس فى مقعدك المريح بل ينبغى لك أن تتوجه إلي المعمل أو إلى غرفه التشريح والعمليات، واذا أنت أردت أن تدرس الذرات الكيمائية فلن تستطيع ذلك بالتفكير المجرد والتأمل وحده ولكنك ستعمل بأنابيب الاختبار ومصابيح بنزن والميزان وأشباه ذلك من أدوات المعمل وأجهزته فلماذا لا تحاول استخدام مثل هذه الطرق العلمية التجريبية فى دراستك لعلم النفس أيضا ؟

ومنذ تلك الساعة قدر لعلم النفس الحديث أن يولد . وهناك اسمان لامعان يقترنان بهذه الثورة علي الفلسفة وبقياده علم النفس فى هذا الاتجاه الجديد وهذان الاسمان هما :

ولهلم ماكس فاندت الألمانى . ووبليام جيمس الأميركى ؛ فقد افتتح فاندت فى الأعوام الأخيرة من القرن التاسع عشر أول معمل اسيكولوجى فى ألمانيا وهو أول معمل عرف من نوعه فى العلم ثم اقتفي اثره وليام جيمس فقد افتتح بعده بقليل معملا آخر فى أميركا ومنذ ذلك التاريخ بدأ علم النفس التجريبى الحديث أو كما يسميه البعض علم النفس الجديد :

وهذا اسم ثالث عظيم يجب أن يقترن بهذا النهوض الجرىء لعلم

النفس الجديد (١) وهو العالم النمسوي الدكتور سيجموندفرويد من أهالي فينا وقد ولج فرويد عالم النفس من باب الطب ، فقد كان فى سنة ١٨٩٠ اخصائيا في الأعصاب يدرس أصول الجهاز العصبي وعملياته فخرج مبكرا بنتيجة هامة وهى أن الجهاز العصبي يمكن التأثير عليه بوساطة العقل ، وقد بدأ ينشر كتبه عن العقل الباطن والتحليل النفسى فى السنوات الأخيرة من القرن الماضى وبذلك قدر لعلم النفس الحديث أن يضم اليه أبحاثا جديدة عظيمة الأهمية تعتبر من أظهر دعاماته .

وقد تقدم علم النفس الحديث فى النصف قرن الأخير بخطوات واسعة مباركة إلي الأمام فاصبح فى كثير من جامعات أوربا وأمريكا معاملها النفسيه Psychological Laboratories الخاصة بها وقد انتشر ذلك العلم الجليل انتشارا كبيرا فشمل الشرق الأقصى ففي الصين واليابان أنشئت مثل هذه المعامل النفسية .

وعلم النفس الجديد يؤثر على الحياة البشرية من نواح عديدة فقد أسبغ على مؤلفاتنا الروائية والمسرحية لونا جديدا جذابا ، وصبغ طرائق التعليم ومناهجه بصبغة حديثة ، وهو قد غزا مملكة الطب الى حد كبير ونحن فى أيامنا هذه كثيرا ما نقرأ الفصول والمقالات فى الجرائد والصحف السيارة والمجلات عن علم النفس ومكتشفاته ، وقد كتب فيه آلاف الكتب بمختلف اللغات فى العالم وقد ألقى ضوءا ساطعا على المشاكل البشرية وساعد الناس على فهم أنفسهم كما ساعدهم على فهم

(١) يقصد بعض الكتاب بعلم النفس الجديد التحليل النفسى فقط .

غيرهم أكثر من أى وقت مضي وسنحاول فى الفصول الآتية من هذا الكتاب أن نزيح الستار عن أهم مكتشفاته وأبحاثه الجديدة ، تلك الأبحاث التى ساعدت الرجال والنساء على السواء وهدتهم فى بحثهم عن المرشد الذى يوجههم الي القوة في الحياة اليومية .

خلاصة

١ ـ علم النفس قديم قدم الأنسان نفسه لأنه يتلخص فى محاولة الأنسان تفهم ما يقوم به عقله أو عقل غيره .

٢ ـ كان علم النفس طوال عدة قرون عبارة عن عملية تأمل باطنى وكان فرعا من فروع الفلسفة .

٣ ـ ينحو علم النفس الجديد نحوا جديدا فأنه يقوم على أساس تجريبى عملى فيستخدم المعامل والأجهزة أما التأمل الباطنى فهو جزء صغير منه .

٤ ـ رواد علم النفس الحديث ومؤسسوه هم : ولهلم فاندت فى ألمانيا ووليام جيمس فى أميركا وقد أنشأ معامل نفسية ، وسيجموند فرويد فى النمسا وهو الذى ابتكر التحليل النفسى .

٥ ـ طبق علم النفس الحديث على التربية والتعليم والطب ومختلف العلوم وقد ألقى ضوءا ساطعا على الدوافع الأنسانية والسلوك البشري .

٦ ـ يقصد بعض الكتاب بعلم النفس الجديد التحليل النفسى فقط .

٢ ـ جانب المعرفة فى الحياة

وكيف تستمتع بحياتك ؟

للحياة العقلية ثلاثة مراحل فهناك المعرفة ، وهناك الوجدان وهناك العزيمة (التي تنتج النشاط) ، وسنعالج فى هذا الفصل إحدى هذه المراحل وهى جانب المعرفة فى الحياة

ولا يقصد علماء النفس بالمعرفة مجرد المعرفة العقلية ولكنهم يقصدون بها الانتباه والملاحظة الدقيقة ففى كل لحظة من لحظات الحياة تمر ألوف الأشياء متتابعة علينا لكى تجتذب انتباهنا ، فالرجل النائم أو الذى لا يعى نادرا ما ينتبه إلى شيء مما يجرى حوله أو يلاحظه فهو خالى الذهن تماما مما حوله من آلاف الأشياء التى يمكنه رؤيتها أو سماعها أو ملاحظتها .

والشخص الغبي الثقيل فى هذه الحياة لا ينتبه إلا إلى القطرة التى يعيش بها فى هذه اللحظة والتى أصابته من بحر الحياة الكبير ، والشخص المتوسط يلاحظ ويعرف أكثر من الغبي الثقيل ولكن بمقدار قليل ، أما الشخص الأكثر حيوية ويقظة فهو الذى يغترف لأقصى حد ممكن من بحر الحياة الطامى ، فحياته أخصب وعالمه أزخر ، وتجاربه فى الحياة أعمق غورا وأشد جاذبية ، ومما يستحق الملاحظة أن هذا العالم واحد بالنسبة لهؤلاء جميعا فهو لا يتغير لفرد دون آخر ، بل هو نفس العالم الذى

يحيا به النائم والغبي الثقيل والمتوسط واليقظ المنتبه ، فالعالم اذن لا يختلف وإنما هم الناس الذين يخافونه وقد أدى بنا هـذا إلى حقيقة نفسية مهمة وهي :

« إن عالمنا الذى نعيش فيـه من صنعنا نحن وهو يتوقف الي حد كبير على خصوبة عقولنا وحيويتها وإننا نرى مالدينا القـدرة على رؤيته »

وأكثرنا يستطيع أن يكون أكثر حيوية ويقظة مما هو الآن ونحن لانطلب منك إلا أن تختبر نفسك .

إنتخب أحـد أصدقائك المقربين وألصقهم بك وسـل نفسك الأسئلة الآتية :

ما لون عينيه ؟

الى أى جانب يفرق شعر رأسه ؟

فى أى جيب يضع منديله ؟

أى لون يفضل عند ما يختار رباط عنقه (كرافات) ؟

فاذا استطعت الاجابة على هذه الأسئلة لأول وهلة إجابة صحيحة فأنت من هذه الفئة التي تفيض حيوية وعنـدها استعداد كبير لتلقى المعرفه ولـكن كثيرا ممن سيقرأون هذا الـكتاب لن يستطيعوا الأجابة على هذه الأسئلة الأربعة على الأطلاق .

ومن الناحية الأخرى إفحص الرجـل المتحمس وانظر الى حياته كم هى حافلة بقدر اهتمامه وشغفه بهواياته ومأربه الحالى فالطالب الذى

تتملكه هواية الطيران يستطيع أن يميز نوع أية طائرة ولو كانت على بعد، والرجل الذى يهوى جمع الفراشات قد فتح لنفسه أبواب عالم من العجائب والتسلية قد أغلقت من دوننا، وكذلك هذه الفتاة التي تعشق السينما والتى جمعت كل ما يتعلق بنجومها المفضلين يمكنها أن تمدك بكل المعلومات عن هؤلاء النجوم في أى وقت تشاء.

وهنا تتبين لنا حقيقة هامة وهى أن هؤلاء الثلاثة الذين تحمس كل منهم فى ميدانه الخاص، قد جمعوا هذه المعلومات وتحصلوا على تلك المعرفه دون أن يبذلوا جهداً كبيراً فى ذلك. وهم بذلك قد دخلوا إلي عالم أوسع بلا جهد كبير ودون أن ينهكوا عقولهم، فإن شعورهم بالمتعة فى ممارسة هذه الأعمال جعلت دراستها أمرا سهلا.

وعلي ذلك تكون القاعدة الذهبية التى نخرج بها من هذا الكلام إذا كنا نقصد إلىدراسة موضوع معين أو إلى اكتساب المعرفة هى: أن نحس بالميل لهذا الموضوع وبالمتعة فى دراسته.

إشحذ قدرتك على التنبه والتيقظ بالمتعة والرغبة ومتى فعلت ذلك فإن اكتساب المعرفة يصير سهلا نسبياً، ومن الأفضل أن تكون هذه الرغبة طبيعية ومباشرة ولكنها فى بعض الحالات ينبغى أن تكون بعيدة ومتخياة: فالطالب الذى ينبغى له أن يلم بالأفعال اللاتينية الشاذة، لن يجد الرغبة المباشرة والمتعة في هذه الصيغ المعقدة من الكلام ولكنه إذا استطاع أن يستحضر فى ذهنه عظمة اليونان القديمة وأن يتصور أن هذه اللغة هي التى كان ينطق بها سقراط وأفلاطون والأسكندر

الأكبر . فإن الحماسة تدب فى أوصاله ويتحول استياؤه إلى إعجاب .

وقد ينظر إلى الأمام ، وقد يرى أن الإلمام بهذه الأفعال اللاتينية الشاذة خطوة تقربه من مستقبله وهدفه الذى يصبو إليه ، فهو يتمنى أن يصبح طبيباً أو عالماً أو كاتباً شهيراً . وعلى ذلك فهو يستعير شيئاً من العظمة التى يسبغها خياله على هذه المناصب ويضفيه على عمله الحالى فيحس فيه بالرغبة والمتعة . ومهما كانت الوسيلة المتبعة فإن المبدأ واضح كل الوضوح . فالحياة تبتسم أمامنا وتزيد بهجة فى أعيننا إذا ولجنا بابها ونحن مشبعون بروح الحماسة وبهذه الوسيلة نستطيع تخفيف الكآبة التى تستولي علينا عند أداء الواجبات المملة . ونستطيع حمل الأعباء الثقال فى سهولة ويسر . فتذكر أنك فى كل لحظة تمر بك من لحظات الحياة تعمل في تشييد عالمك وبنائه، فالعالم الذي تعيش فيه هو العالم الذي تختاره أنت بنفسك .

وسنأتى الآن على بعض الوسائل المختلفة للارتقاء بملكة التيقظ والانتباه ؛ فهناك تمرينات مختلفة تقترح لتقوية الذاكرة أو لزيادة درجة الانتباه لدي الإنسان ولكن أكثرها صناعى ومن المستحسن أن يكون تحسين ملكات الشخص بطريقة طبيعية ؛ وأن نستعمل المادة المتيسرة فى أيدينا فى ذلك الوقت .

هل أنت خجول رقيق الشعور دائم العزلة عن الناس ؟ إن كنت كذلك فابدأ بأن تحس فيهم متعة جديدة، وميل إليهم لذواتهم لا لأنك

ستفيد منهم وراقبهم والحظ مسلكهم فى الحياة ، وعاداتهم وطبائعهم وكيفية ارتدائهم لملابسهم وطريقة مخاطبتهم لبعضهم البعض والمواضيع التى يفضلون التحدث فيها وكيف يطرقون هذه المواضيع ، ولكن لاتفعل كل ذلك بعين الناقد المتلهف على كشف الأخطاء بل افعله وكلك رغبة في أن تجد فيهم متعة وتسلية ، وأن تضيف جديدا إلي عالم شخصياتك ، جرب هذا الدواء ولا بد أنك واجده حلو المذاق وسترى أن الخجل الذى كان يسيطر عليك سيتقلص رويداً رويداً ، ويعمك فيض من الشفقة والتسامح ، والواقع أن قليلا جدا من الناس يتحلون بهذه الصفات الجميلة ، فنفذ ما أشرت به تكن من هؤلاء الناس القليلين.

وبنفس الطريقة تستطيع أن تقوى ذاكرتك ، فلا تهتم بالوسائل الصناعية لتقوية الذاكرة ، بل ادفع بذاكرتك إلي ميدان العمل بما يتيسر لك من المواد التى تقدمها لك تجاربك يوما بعد يوم .

وقد يحدث أحيانا أن يقدمك صديق إلى جمع من الناس فحاول أن تتذكر أسماءهم ، فان تذكرك لأسم شخص بعد مقابلته لأول مرة يعتبر من الأشياء القليلة التي تشعر ذلك الشخص بسرور برىء ، وخصوصا إذا كانت مقابلة عابرة جاءت عفوا .

فكيف يتذكر المرء الأسماء ؟ الجواب على ذلك بسيط وهو أن تربط بين الأسم وصاحبه وأن تجعل نفسك تحس بالمتعة فيهما كليهما ؛ فاذا قدم لك شخص بأسم محمد وشاحي مثلا ، واذا بك تلاحظ أنه صارم النظرات ، من ذلك النوع الذي يقدس « القانون » أينما سار ، فمن هى

تلك الفئة التي تقدس القانون ؟ إنها طبقـة القضاة . . . ثم لاتنس أن القاضي حـين يجلس على المنصة ليحـكم ، إنما يضع وشاحا على صدره ، وعلى ذلك فإن ملاحظات ذاكرتك تسير على هذا الوجه : وجه صارم النظرات ـ قانون ـ قاض ـ وشاح ـ وشاحى .

أعد قراءة هذه الملاحظات مرة أو مرتين وستجد أنه ليس من الصعب أن تتذكر الأسم والوجه . وإذا كان هـذا الأمر يبدو لك صناعيا ومفتعلا فلم لاتراقب ذاكرتك وما يحدث فيها خلال أية حالة أخرى ، وستجد أنها تعمل بطريقة الترابط فهى تصل بين المعروف والمجهول ، وهذا بالضبط نفس ما فعلته أنت فى الحالة السابقة وطالما كان هذا الترابط سهلا طبيعيا ، لا إجبار فيه ، فإنك تنمى ذاكرتك بوسيلة طبيعية وكلما كانت الحلقات بسيطة غير مبهمة كانت النتيجة معقولة .

وكثيرا ما يشكو الناس من فقد ذاكرتهم أو عدم قدرتهم على حصر ذهنهم ؛ وعلاوة على الخلل الذى يحـدث فى خلايا المخ (وهـذا نادر الحصول) فإن ذلك يرجع إلى سببين أو إلى أحدهما ، فإما أن يكون الشخص قد فشل فى عملية تنمية ذاكرته وإما أن يكون قد فقد ثقته فى ذاكرته وأصبح يشك فى قدرته على تركيز الأنتباه .

وكثير منا لايستخدم ملكاته العقلية إلا قليلا ، وإذا كانت العضلة ترتخى وتهزل إذا أنت لم تستخدمها فما بالك بهذه الملكات ، والأكثر من ذلك شيوعا هو أن الكثيرين لايثقون بعقولهم ، والعقول كالأصدقاء ، تتصرف كما تتوقع منهم أن يتصرفوا ، فإذا أنت شككت

فى صديق فسرعان ما يتجنبك وهكذا العقل أبدا .

والناس يتكلمون عن تركيز الأنتباه كما لو كان كابوسا ثقيلا مخيفا يصعب التغلب عليه أو كما لو كان أمرا شاقا صعبا لا يمكن تحقيقه أو الحصول عليه ، وإن كثيرا من تلك الصعوبات العقلية الشائعة بين الناس مبنى على نفس هذه النظرية الخاطئة ، ويمكننى أن أقرر هنا دون تحرج أن تركيز الأنتباه يعتبر طبيعيا إلى حد كبير فى هذه الحياة ، فالعقل قد خلق لمثل هذه الوظيفة بالضبط كما خلقت المعدة للهضم والرئتان للتنفس .

وثق أنه يمكنك تركيز انتباهك أفضل مما تستطيع الآن ولن يكون ذلك بإلقائك أسئلة غريبة فى هذا الموضوع أو بمحاولتك اختبار قدرتك على التركيز ولكن بكل بساطة بأن تركز انتباهك(١) فإذا كان جزء من عقلك يراقب عملية التركيز فى بقية الأجزاء فإن عقلك يكون موزعا لأن التركيز يجب أن يكون عملية شاملة ، عملية طبيعية بسيطة لاتحتاج إلى تفنن كالأكل والتنفس سواء بسواء .

لاتشك فى مقدرتك العقلية بل اقبل عقلك كما هو وافترض أن الطبيعة قد منحتك آلة تتناسب وغرضها منك وبهذه الثقة المطلقة حسن قدرتك على التذكر والتركيز بكل بساطة بأن تتذكر وأن تركز انتباهك .

وأخيرا دعنى أسوق لك هذه الجملة « العقل مقياس الأنسان » فنحن كبار بقدر ما نحس ونحن سعداء بقدر ما نفكر فى السعادة وأشقياء

(١) قد أفردنا بابا من هذا الكتاب خاصا بتركيز الأنتباه

بقدر تفكيرنا في التعاسة والشقاء ، ولاننا نعيش في العالم الذي بنته لنا عقولنا سواء كان عالما غنيا أو فقيرا ، وكلما ازدادت حيويتنا أخذنا من هذا العالم بنصيب وافر ، وكلما وجدنا فيه متعة كلما صقلت ملكات اليقظة والأنتباه فينا ، وبهذا يزداد عالمنا الذى نعيش فيه اتساعا وخصبا وكمالا ، فاليقظة الشديدة ، والأنتباه الدائم للعقل يجعلان الحياة أقل بعثا للملل وأكثر دعوة للمتعة والتسلية ، وهناك عوالم وراء عوالم من التجارب الخصبة المختلفة تنتظر تقدمك لأستكشافها . وهى مستعدة علي الدوام فى متناول يديك فصمم على أن تستيقظ وتعيش !

لم لاتوسع أفقك ؟ أنظر فوقك وحوالك وتعلم ، والتقط هذه القطعة من المعرفة وتلك ، فكل موضوع من مواضيع المعرفة تكتسبه يوسع مداركك ويكبر عقلك وبالتالى يوسع أفقك أنت .

لا تمر بهذه المعجزة التى يسمونها الحياة بعيون معصوبة وآذان صماء ، وعقل يغط فى النوم بل استخدم عقلك فهو لم يخلق للأهمال ولكنه خلق للأستعمال بل لكثرة الأستعمال . . . وثق به وستجد أنه جدير بهذه الثقة وكن يقظا متأهبا تجد العالم عند قدميك .

وما هو جزاؤك الذى تناله من ذلك ؟ هو النمو ! نمو عقليتك ، ونمو معرفتك وازدياد تجاربك الخصبة فى الحياة وستشعر أنك تعيش فى عالم أسعد وأرحب .

إن العقل هو الذي يصنع الخير والشر ، وهو الذى يصنع السعادة والتعاسة والغنى والفقر .

خلاصة

١ — كل منا يصنع عالمه الخاص ، « فعالمنا » هو ذلك الذى تسام فيه عقولنا .

٢ — الميل والرغبة هما المفتاح الذهبي الذى تفتح به أبواب الدرس والتذكر وأمثالهما . وحيثما لا نجد ميلا مباشرا فإننا نستطيع أن نوجده سواء بالتخيل والنظر إلى الأمام .

٣ — تركيز الانتباه ملكة طبيعية تنمو بالتمرين ولن يجهد العقل ما يقوم به إلا إذا وثقت به .

٤ — تقاس عظمتنا بعظمة عقولنا وإن أى نمو فى معرفتنا أو انتباهنا أو ميلنا إنما يعتبر نموا لشخصياتنا .

٣ ـ الانفعالات وكيف نفيد منها ؟

قد ذكرنا في فصل سابق أن الوجدان «الانفعالات» هى المرحلة الثانية من مراحل الحياة العقلية فنحن لا نفكر فحسب بل نشعر ونحس أيضا ، ولم نخلق لنستخدم ذهننا فقط بل خلقنا لنفعل أيضا .

وماذا يا ترى يقول علم النفس الحديث عن الانفعالات ؟ إنه يقرر أن الانفعال هو أكبر قوة دافعة فى الحياة فهو بالنسبة للشخصية البشرية بمثابة الوقود من السيارة والبخار من القاطرة الحديدية ، ولم يوجد رجل يتصف بالحكمة دون أن يستغل ذكاءه ويستخدمه ولم نعرف رجلا اتصف بالقوة دون أن تساعده الانفعالات على ذلك ، وفى بعض الدوائر يأنفون من الانفعالات ويعتبرونها من علامات الضعف أو أعراض التكوين السيء ، وفى بعض الجهات يحتم النظام الاجتماعي عدم اظهار الانفعال ويتطلب التظاهر الدائم بالهدوء والسكينة ، والمثل الأعلى لهذه الطائفة من الناس ـ كما يظنون ـ هو مقابلة كل التجارب مهما كانت بنفس السلوك الهادىء الرزين .

وهناك حقيقة جزئية مستترة وراء هذه الفكرة وهي أن الصياح بانفعال غير مقبول من الجميع أولا ، وغير مجد على الاطلاق ثانيا ، فالسيدة التى ترقد على الأرض عند حدوث أى طارىء أو أزمة وتأخذ في الصياح و «اللطم» تطلق العنان لانفعالها ، ولا يدعو هذا المنظر الى الاشمئزاز

فحسب بل إنه منظر يؤذى الذين يحاولون أن يقابلوا الطوارىء والأزمات بتفكير عملي سليم إذا مروا به فى طريق تجاربهم.

والانفعال الطليق الذى لا يسيطر عليه الإنسان قوة جامحة خطرة تقلل إلى حد كبير من لياقتنا للأعمال السليمة الحكيمة ، وهذا هو السبب فى سخافة مسلكك حينما تفقد السيطرة على أعصابك لأنك لا تظهر افتقارك إلى تحكمك فى نفسك فحسب بل أنت عمنعها من مجابهة الحالة التى أثارت غضبك بطريقة عملية ، فأنت حين تفقد أعصابك إنما تفقد نفسك ، تلك النفس التى تستحق أن تملك قيادها .

وبنفس الطريقة يمنعنا الخوف الذى لا نستطيع السيطرة عليه من القيام بعمل مجد وهو فى حالاته القصوى يشل أيدينا أو أرجلنا ويثبتنا في المكان الذى يتهددنا فيه الخطر ، وهذه الحقيقة هى التى أدت بالمفكرين إلى اعتناق مبدأ عدم إظهار الانفعال بالمرة ، واعتبار الانفعال الخارج عن الإرادة أمرا خطيرا هو الذى دفع بعض الدوائر إلي اعتبار إظهار الانفعال أمرا سيئا ، ولكن هذا كله لا يعدو أن يكون كمن يتناول جرعة من السم ليشفي من تأثير سم آخر ، ولكن أمرا واحدا لا شك فيه أبدا وهو أنه لم يخلق للآن من عاش قويا وقام بأعظم الأعباء وأدى أجل الخدمات سواء لبلده أو للبشرية جمعاء إلا إذا كان وراءه انفعال هائل يحركه ويدفعه ، ولا معنى لأغلاق باب الانفعال إلا إغلاق ذلك الممر الهائل الذى يمر به القوة الدافعة التى تؤدى إلى الحياة الرغدة المقبولة.

فكر قليلا فيما أوردناه فى الفصل السابق عن الرغبة والميل ، فإنهما

إذا وجدنا فينا عندما نؤدي عملا من الأعمال فإن هذا العمل يصبح محببا الي النفس ، محتملا مهما كانت درجة صعوبته ، وفكر مرة أخري فيما يمكن أن يسبغه الحب على الشخصية البشرية بحيث يشعر المحب أنه يمشي على أرض جديدة تختلف عن الأرض القديمة فهي أجمل وأرحب .

فكر في الوطنية وكيف دفعت بعض الناس الي إتيان أعمال غير معقولة تتسم بالبطولة والاحتمال الشديد ، وفكر في الانفعالات الدينية التي يشعر بها كل من الرجل والمرأة وكيف يثبتون على دينهم رغم ما يلاقون من قسوة فى المعاملة واضطهاد من أولي الأمر والسلطان وأنصار الدين القديم وما يعانون فى سبيل عقيدتهم من شدائد والأمثلة على هذا كثيرة فى الرسل والأنبياء والقديسين ، وفكر كذلك فيما يشعر به هؤلاء نحو إخوانهم فى الإنسانية من حب وعطف وكيف لا يفرقون بين الناس فهم يعطفون علي البائس والضعيف وحتى على الضالين والشريرين.

وبذلك نرى أننا تحت تأثير ذلك الحافز أو الانفعال الخير نستطيع أن نسمو الى مراقى لا نستطيع الصعود اليها بالتفكير البارد وحده ، وأن القدرة على الشعور والإحساس بعمق لمن الأمور الضرورية اللازمة لكل حياة تستحق الاعتبار.

وإذن يكون الهدف الذى نصبو إلى الوصول اليه هو الأمر الوسط بين حدين : بين عدم إظهار الانفعال بالكلية وبين إطلاق العنان له ، ويجب علينا أن ننظم انفعالاتنا لا أن نبطلها ويجب أن يكون هدفنا الذى نرمى اليه جعل الذكاء موجها للانفعال أو بمعنى آخر تحكيم العقل فى

الأنفعالات المختلفة .

يجب أن نفكر بذكاء وأن نعمل بانفعال ، أو بمعنى آخر أنه ينبغي لنا أن نصمم بذهن صاف وتفكير متزن على الأشياء التى تستحق العناء فى الحياة ، والأهداف التى تستحق المتابعة ، ثم ينبغى لتنفيذ هذه الأشياء أن نحشد جميع قوانا الانفعالية والشعورية لذلك الغرض : صفاء التفكير وعمق الشعور عنصران لابد منهما للحياة الناجحة .

ويؤدى بنا هـذا التفكير إلى نقطة أخرى إذ أنه من الواضح لنا جميعاً أن بعض الانفعالات تفضل غيرها فى الحياة فمن الأفضل أن نعيش بالحب لا أن نعيش بالكراهية ، والشعور بالشجاعة خير ألف مرة من الشعور بالجبن ، وكذلك نفضل الأمل على اليأس ، والصبر على الجزع والسلوك السيء ، والتسامح على التعصب وضيق العقل ، وهذه كلها إنفعالات متقابلة ، وإن ما نشعر به من انفعال يؤثر فينا تأثيراً شديدا ، وعلى ذلك فإن الأنفعالات التى تسيطر علينا هى التى تحدد نوع الشخص الذى تكونه إلى حد بعيد .

ولكن كيف نشجع الأنفعالات الطيبة ونقضي على الانفعالات المضرة ؟ وهل نستطيع أن نسيطر على شعورنا مهما كان ؟ أو أن المشاعر « تأتى » بغض النظر عما نفكر أو نرغب فيه ؟

مبدأ واحد يلقى الضوء على هـذه الأسئلة ، هذا المبدأ هو أنك لا تستطيع قتل أى انفعال بمجرد التفكير فى ذلك ولا حتى بالقرض على

أسنانك ومحاولة إجباره على مغادرة عقلك ، وكل من حاول اتباع هذه الطريقة مع أي انفعال قوى يستطيع أن يقرر لك فشل هذه الطريقة على طول الخط .

لا . . لن تستطيع أن تقضى على انفعال ما بمهاجمته مباشرة ولكنك تستطيع ذلك بتطويقه ومهاجمته من جنب من الأجناب ، ويمكنك أن تقهره باستحضار الأنفعال المضاد له .

ويمكنك أن تستفيد مما يسميه العالم النفساني الكبير وليام جيمس « القوة الطاردة للميل الجديد » فلكي تتخلص من انفعال غير مرغوب فيه يجب أن تنمى الأنفعال المضاد له ، فان كنت تميل للحقد فعليك بتنمية الحب ، وإن كنت دائم الخوف فعليك بتنمية الشجاعة ، ولكن كيف ينمى الانسان انفعالا مرغوبا فيه ؟ هناك طريقتان :

الأولى : بأن نجعل الأنفعال المطلوب يحتل تفكيرنا وأن ننظر إلى هذا الأنفعال كأمر مرغوب فيه وأن نتخيل أنفسنا كأننا نمتلك هذا الأنفعال ونحسه فعلا .

وهنا تتضح لنا المساعدة القيمة التى تسديها إلينا الكتب ، فذلك الذى يقرأ عن أعمال البطولة إنما ينمى محصوله من الشجاعة ، وبالمثل فإن الاحتكاك بالأشخاص الذين يمتلكون هذا النوع من الأنفعال الذى نرغبه هو فى الواقع قبض على ناصية هذا الأنفعال ، والتخيل — كما سنرى فى نقطة قادمة — قوة عنيفة فى ذاته ، فالرغبة القوية

فى التحلى بصفة من الصفات معناها أننا على الطريق للحصول عليها والمثل يقول « من سار على الدرب وصل » وإن تصورك لنفسك بعد أن تتصف بهذه الصفة، وما ستكون عليه عند ذلك، إنما هو فى الواقع إطلاق العنان لكل قواك العقلية لتعمل ما فى وسعها حتى تقرب تلك الصفة منك وتجعلها فى متناول يدك.

والثانية : طريقة عمليـة وهى أن تتصرف كما لو كنا فعلا نتحلى بهذه الصفة، وكما لو كان الانفعال المطلوب موجودا فينا فعلا.

أجر التجربة البسيطة الآتية على نفسك، ففي أول فرصة تشعر فيها بضيق وكآبة إنتهز أول فرصة تسنح لك لتنطق ببعض عبارات مفرحة مع أول من تصادفه سواء كان بائع اللبن أو بائع الجرائد أو زميلك فى العمل، وتلفظ بهذه العبارات المفرحة كما لو كنت تعنيها حقا، ألق بجسمك إلى الوراء وارفع رأسك، وارسم ابتسامة على شفتيك ثم انطق بتلك العبارات المرحة.

وستندهش حقا عند ما تراجع نفسك فتجد أن المرح والسرور بدآ فى هذه اللحظة بالذات يغمران روحك، وبالاختصار يمكننا أن نؤثر على الانفعال إلى حد بعيد بالأعمال الجسمانية.

نفذ ـ بطريقة جسمانية ـ الانفعال الذى ترغبه ينفتح بذلك الباب الذى يتسرب منه الانفعال إليك، إعمل عملا يتعلق بذلك الشعور وستجد هذا الشعور يزحف عليك.

وليس هذا الكلام ضربا من النظريات وضعها العلماء وهم قابعون

فى مقاعدهم المريحة ، ولكنها تجارب سجلت بعد اختبار دقيق في المعامل النفسية التى سبق الكلام عنها ، وقد تحققت مرة بعد مرة خلال التجارب التى مرت بالرجال والنساء العاديين وقد تحول ألوف من الناس من أشخاص يطغى عليهم الخجل والخوف وفقدان الثقة بالنفس الى أشخاص كلهم جرأة وشجاعة وثقة بالنفس .

والكلمة الأخيرة التى أختتم بها هذا الموضوع عن الوجدان (الأنفعال) هى أن الأفكار التى تدور برؤسنا ليست وحدها التى تصير نا الي ما نحن فيه ؛ ولكن توجد أيضا المشاعر والإحساسات التى ننغمس فيها وننساق وراءها فى معظم الحالات .

وفى إستطاعتنا أن ننمى فى نفوسنا نوعا معينا من الأنفعالات بالضبط كما ننمى صداقة مع شخص ما وفى كلتا الحالتين ينبغى أن يكون إختيارنا - للأنفعال أو الصديق - مبنياً على الدقة والفطنة .

خلاصة

١ - من الخطأ أن نقضى على الأنفعالات فهى أكبر محرك للقوى فى الحياة .

٢ - ولكن لايجوز أن يصبح الأنفعال صياحا وصراخا دون ما ضابط أو مسيطر ، ويجب أن يكون الشعور قويا عميقا بشرط أن يرشده العقل ويوجهه .

٣ - ينبغى أن يكون هدفنا الذى نرمي اليه أن نفكر بصفاء وأن

نصمم - بعد التروى واستعراض الحلول المختلفة - على الأشياء التي تستحق التتبع في الحياة ، ثم أن نعمل بعد ذلك بانفعال خصب مستمر.

٤ - يجب ألا تستبدنا بعض الأنفعالات فإننا نستطيع أن ننمى نوعا معينا من الأنفعالات كما ننمي نوعا من الصداقة تماما .

٥ - عش على أحسن الأنفعالات وأخصبها فإننا جميعاً ننشأ على ما نحس به ونشعر .

الارادة من الوجهة النفسية
هل تستطيع ان تصمم ؟

ننتقل فى هذا الفصل الي المرحلة الثالثة من مراحل الحياة العقلية وهى مرحلة العزيمة ، ونعنى بالعزيمة تلك العملية التى يقوم فيها العقل باختيار اتجاه معين من اتجاهين أو أكثر ليسير فيه ثم يعقب التنفيذ ذلك الأختيار .

فما هى المساعدة التى يقدمها لنا علم النفس فى موضوع الارادة ؟

وهناك أمر واحد نحسن صنعا لو اقتنعنا به وهو أن الموضع الطبيعى للعقل أنه يستطيع التصميم وهذا أمر واضح مفهوم ولكن كثيرا من الناس يتجاهلونه أو يشكون فى صحته ، فالناس يتكلمون ويتصرفون كما لو كانت الأرادة والعزيمة شيئا نادر التحقق أو أمرا غريبا بالنسبة للطبيعة البشرية العادية ولكن العزيمة أمر طبيعى كالتفكير والشعور تماما وقد وجد العقل لنصمم به ونعزم .

وأنا أورد هذا الكلام لأن بعض الكتب قد نصحت بالقيام بعدد كبير من التمرينات الخيالية حتي يتمكن القارىء من « تقوية إرادته » ففي أحدها يطلب من الشخص أن يعد بضع مئات بمعدل رقم فى كل ثانية مع ملاحظة الزمن في ساعة زمنية . وعليه أن يبدأ من جديد فى العدد إذا وجد أنه يسرع عن المعدل المطلوب ، وفى تمرين ثان يطلب من القارىء أن (يلخبط) كرة من الخيوط الصوفية بأقصى ما يمكن من

التعقيد ثم يعيد لفها ببطء ، وفى تمرين ثالث يطلب من شخص أن يضع كمية من حبوب البازلاء فى زجاجة ثم يخرجها من الزجاجة فى صبر ويعدها حبة حبة ، والواقع أن مثل هذه التمرينات تورث الصبر ولكنها نادرا ما تفيد فى تقوية الأرادة .

ومن المستحسن في حالة الأرادة كحالة - تركيز الأنتباه - أن يكون تدريب الشخص فى الظروف الحقيقية التى تلابس الحياة ولا داعى لاتباع الحالات الصناعيه والخيالية .

والواقع أننا نعزم على عمل ما فى كل يوم من أيام حياتنا ، ففي آلاف المرات نصمم على هذا الشىء دون ذلك ونفعل هذا الأمر بدل ذلك ، وكل هذا يمر في سهولة ويسر وبطريقة آلية عاديه لدرجة أننا لا نخطر ببالنا أن ذلك من عمل العزيمة بأى حال من الاحوال .

والظرف الوحيد الذى نفكر فيه في إرادتنا هو عندما نواجه بمسألة كبيرة تحتاج إلى اختيار دقيق ، ولكن الحياة تقدم لنا فى كل يوم من أيام الحياة مئات من الفرص التي نستطيع أن ندرب فيها إرادتنا لو اعطيناها قليلا من العناية .

وهناك حقيقة أخرى لابد من إيرادها وهى أن الأرادة صفة بشرية ، فالحيوان يفكر الى حد ما ، ومن المؤكد أنه يحس ولكن يبدو أن إرادته ضعيفه أو معدومة على الاطلاق فالحيوان يتبع الحافز ، وحتى الطفل لديه قدر من قوة الأرادة ولكنه يتبع الحافز الى حد

كبير ، ولكن قوة ارادتنا . تبلغ أوج نموها مع الرجولة أو الأنوثة الكاملة ، وبذلك يمكننا بجهود بسيط أن نسيطر على الحافز وأن نختار الطريق الذى نسلكه بقليل من الأرادة .

ولكن كيف نستطيع أن نقوى ارادتنا ؟ الجواب أننا نستطيع أن نحسن قوة ارادتنا تماما كما نستطيع تحسين أية ملكة من ملكاتنا وذلك بتدريبها وبقدر تدريبنا لها ، بقدر ما تتحسن قوة ارادتنا . وان كل انتصار تحرزه ارادتك يجعل الأنتصار التالى أسهل منالا .

ولست أعنى بذلك أن نبذل الكثير من ارادتنا فى معالجة أبسط المسائل وأتفهها ، ولكن يجب أن يكون مقـــــدار الارادة المبذول متناسبا مع الحالة الموجودة ، فذلك الشخص الذى يجلس فى المقهى يناقش نفسه خمس دقائق فيما سيطلبه ، هل هو كوب من الشاى أو من شراب الليمون ؟ لا يدرب ارادته تدريبا مفيداً ولكنه على العكس من ذلك يضيع وقته سدى .

والعقل البشرى كالآلة يسمع له صرير اذا كان يعمل بطريقة خاطئة فينبغى لنا ألا نسمع صريراً عاليا لآلات عقولنا ، وان جعل الارادة تعمل على هـذه الصورة التى أوردناها فى المثال السابق ليس تحسينا لها ولكنه تعطيل أى تعطيل .

وانك اذا تبعت النصيحة التى أوردناها فى الفصلين السابقين فان بناء الارادة سيصبح عند ذلك أسهل وأيسر ، واذا تعودنا النظر بصفاء الى الحياة ، وأن نصمم بعقل هادىء متزن على اتباع أحق الأهـداف

بالأتباع ، وإذا حشدنا لكل هذا المختزن من احساساتنا وعواطفنا وانفعالاتنا ، فان عملية التصميم ستصبح عندئذ وإلى حد كبير شيئا آليا يصدر من اللاوعي .

فكر فيما نقصده بلفظة الخلق ، إننا نقصد بها نوعا معينا من العناد، ونوعا معينا من الثبات ، فالرجل ذو الخلق ليس مترددا ولا متقلبا ولكنه ثابت ومعقول وإنك لتستطيع في أغلب الأحيان أن تتنبأ بما سيفعله في حالة معينة وكيف سيرف حيالها .

وعلى ذلك فالرجل الأمين تماما لن تخطر بذهنه فكرة السرقة وإرادته هنا آلية في الغالب ولن يبذل جهدا كبيرا في تصميمه على ذلك.

وكذلك المرأة الطاهرة لا يمكن أن تتصرف تصرفا مدنسا فالطهارة - إلى حد كبير - جزء من خلقها حتى أن إرادتها تجري بسهولة ولين في اتجاه الطهارة .

وكل ذلك يجرى كما ينبغي له تماما ، وكما أنه لا فضيلة في الآلة التي تعمل بصرير ، وكما أن الآلة التي تعمل في هدوء ويسر مضبوطة تماما ، فإن إرادتنا تكون في خير حال حينما نعزم بسهولة وثبات على الأشياء التي نريدها أن نصمم عليها في أحسن لحظاتنا .

وهذا يؤدى بنا إلى نقطة أخرى فإن هناك خلف كل أعمال الارادة يقبع تصورنا لذاتنا المثالية تلك الذات التي نرغب في أن نكونها ، وبما أن أمرين مترادفين يواجهان إرادتنا فان عليها أن تصمم على الأمر الذي ينسجم أكثر من غيره مع ذاتنا المثالية ، وكلما كان تصورنا لما

يجب أن نكونه واضحا ، كلما كانت صورة ذاتنا المثالية أكثر حيوية ، وكلما أصبح الفعل الأرادى أسهل .

أخرج إلي الحياة إذن وفى ذهنك صورة الرجل - أو المرأة - الذى تريد أن تكونه ، وعند ما تجابهك الحاجة لاختيار حقيقى فاختر الطريق الذى يتمشى مع الصورة التى ترغبها نفسك وتميل إليها .

وإذا كانت هذه الأتجاهات الواسعة قد وضحت معالمها فهل من الممكن أن نستنتج الطرق التفصيلية لتقوية الارادة ؟ وقد تكلمنا الآن ضد الوسائل التى تبالغ فى الصناعه وتغرق فى الخيال ، ويظن أنها تؤدى إلي هذه النهاية ، وهناك على أي حال مبدآن يجب علينا أن نعرفهما جيداً وأن نمرن عليهما إذا كنا نرغب فى تقوية إرادتنا .

وأول هذين المبدأين أنه ينبغى علينا أن نحيد عن طريقنا مهما كان لنمرن إرادتنا في فرص معينة وتفسير ذلك أننا ينبغى أن نأخذ أنفسنا بالتغاضى عن الميل أو الدافع حيث لا يكون من الخطأ أن نتبعه ولكننا لا نتبع ذلك الميل لمجرد لإخراج إرادتنا إلي حيز العمل فقط .

فإذا كنت من مدخنى السجاير مثلا فانه ينبغى عليك أحيانا أن نعزم على الخروج يوما بطوله وليس معك ولا سيجارة ، وإذا كنت مغرما بأكل الشيكولاته فينبغى لك أن تتنازل عن ذلك الأغرام لمدة ما ، على أنه ليس هناك خطأ ما فى التدخين ولا فى أكل الشيكولاته ، وبالطريقة العادية نستطيع أن نسلم القياد لأمثال هذه الدوافع بحسن نية ، ولكن في بعض الأحايين يكون إتيان أمر ما لمجرد أننا قد لا نفعله وسيلة

صادقة جدا لتقوي إرادتنا .

والمبدأ الثانى هو أنه ينبغى علينا ألا نضيع أى وقت فى إتباع أى تصميم للأرادة بالعمل ، ينبغى ألا ندع الحشائش تنمو فتفصل بين الأختيار والعمل ، وينبغى ألا ندع الوقت لمجرد الدافع أو التهاون الذاتى أو لمجرد الكسل ليقف حائلا بين الأرادة والعمل ، وهناك أسباب قوية جدا لمثل هذا النصح .

فوجود فكرة ما فى الذهن شىء ، ووصل هذه الفكرة بتلك المناطق الخفية التى تتحكم فى عضلاتنا وأطرافنا شىء آخر ، فالثانية عملية أقوى والوصول إليها يتطلب مجهودا أكبر من الأولى على وجه العموم فانها تحدث مسارا أكثر عمقا فى المخ ، فاذا أتبعنا الارادة بالعمل مباشرة بثبات فاننا نحدث بذلك مسارات كثيرة متشابهة ونبنى بذلك عناصر الخلق الثابت .

وهناك نقطة واحدة أخرى يجب أن نفكر فيها بالأرتباط مع مهمة التصميم ، فإذا حزمت أمرك مرة من المرات بعد أن تكون استعرضت كل الحقائق المتصلة بالموضوع بعناية ودقة ، ووصلت إلى الأختيار الذى يلوح لك - فى كل الظروف - أحسن وأحكم ، فلا تحد عن اختيارك ولا تضع وقتك فى التحسر والندم اذا وجدت فيما بعد أنك كنت على خطأ .

وطبيعى أنه إذا كان فى وسعك تغيير الأمور فغيرها بكل الوسائل إذا ثبت لك خطؤك ، ولكن إذا كان الأمر انتهى أو كما

يقول المثل السائر « سبق السيف العذل » فلا تعكر سلام ذهنك ، ولا تعذب نفسك بالتفكير فى أنك لو كنت تعلم وقتها كل ما تعلمه الآن لاخترت أمرا مخالفا ، وهناك أشخاص حطموا أنفسهم باتباع مثل هذا المسلك الخاطىء وإنه لعبث وتخريف بحت .

ولا يوجد إنسان منا معصوم ، وإن كل ما نستطيعه لا يتعدى أن يتخير بحكمة وأمانة بقدر ما نستطيع ، على ضوء الحقائق التى تعرض لنا فى لحظة الاختيار ، حتى ولو تطورت الأمور فيهما بعد إلى أسوأ ، فليس لدينا ما نوبخ أنفسنا عليه ، فقد فعلنا أقصى ما نستطيع فعله ، وحتى القديسون لا يستطيعون أن يفعلوا أكثر من ذلك .

إستمد الشجاعة إذن من اقتناعاتك ، وأقدم بجرأة على اختيارك وعندما تختار إعمل على تنفيذ اختيارك ولا تضع وقتك بعد ذلك فى التحسر والندم على ما فات .

والأرادة مثل التفكير والشعور وجدت لتستخدم ، وهى مثلهما كذلك قد وجدت لتستخدم بشجاعة وثقة .

خلاصة

١ ـ فعل التصميم عملية عقلية طبيعية وليست فنا غير طبيعى .
٢ ـ الخلق يبنى بالتصميم بثبات فى نفس الاتجاهات . .
٣ ـ الأرادة تقوى ككل الملكات اذ امرناها على ذلك .
٤ ـ كلما كانت الصورة التي نرسمها في عقولنا للذات التى نحب أن

نسكونها واضحة المعالم ، سهل علينا التصميم فى الأتجاه الصحيح.

٥ ـ من المفيد فى أوقات متفاوتة أن نحكم الدافع والميل بالارادة لمجرد الرغبة فى تقوية الأرادة .

٦ ـ يجب ألا نضيع وقتا فى إرادات التصميم بالعمل .

٧ ـ اذا عزمنا بأقصي مافى وسعنا من الحكمة فينبغى ألا نلوم نفوسنا ونوبخها فيها بعد ولا نتحسر اذا وضحت لنا حقائق جديدة .

٥ ـ العقل الباطن

هل انت عازم على التحسن ؟

ليست العمليات الواعية هى كل قصة العقل على الأطلاق فإن الـكثير يحدث فى عقولنا تحت مستوى الوعى ، فـكل منا فى الواقع يمتلك عقلا لا واعيا (باطنا) أو كما يسمونه أحيانا عقلا دون الواعى.

وحقيقة العقل الباطن كانت الى حد كبير ـ كما أوضحنا فى الفصل الثانى ـ من اكتشاف سيجموند فرويد ، وقد لعبت دورا خطيرا في النظرية النفسية خلال الاربعين سنه الأخيرة .

ماهو بالضبط العقل الباطن ؟ وما هي طبيعة تركيبه ؟ إننا يجب ألا نفكر فيه على أنه عقل ثان أو قائم بذاته وبالأختصار قد نستطيع القول بأن العقل الباطن يحتوى كل الحقائق العقلية والمشاعر والأفـكار التي تختفى من العقل الواعـى ، أو بعبارة أخرى هو مخزن كبير للذاكرة .

وإننا لنستطيع بالطبع أن نستحضر فى عقلنا الواعى كثيرا من الذكريات دون أن نلاقى صعوبة ما ، وإني لأستطيع بقليل من الاستعادة أن أتذكر ماتناولت فى عشائى بالامس من ألوان الطعام ، ولـكن الذكريات الأخرى لم تعد فى محيط النداء والأستعادة ، فأنا مثلا لن أستطيع بأى جهد من الأرادة أن أتذكر الأشياء التى قلتها أو فعلتها أو التى

قيلت لى أو عملت لى عندما كنت طفلا صغيرا ، ابن عامين ، ولو أن أية تجربة تمر بالانسان لا تمحى تماما من العقل ، وان تأثيراتها لتبقى وتوجد فى مملكة الذاكرة اللاواعية التى لا تستطيع أن تظل مفتوحة طويلا عند الأرادة .

والآن فإن فرويد قد وضح كيف أن هذه الذكريات التى تتعلق بالطفولة المبكرة قد غاصت تحت سطح الوعي غوصا ملحوظا ، وهو ملحوظ للسبب الآتى ، وهو أننا جميعا قد بدأنا حياتنا ونحن نشتهى السهولة والراحة والسرور فقط ، أو حسب تعبير فرويد كان عقلنا الطفل محكوما « بمبدأ السرور "Bleasure principle" .

فالطفل الصغير يرغب فقط فى السرور والأمن ، وإنه ليرى الأشياء فى عالمه ، لا كما هى فى الواقع ولكن كما يرغبها أن تكون ، وفى بطء شديد يظهر على المسرح « مبدأ الحقيقة "Reality principle" كلما تحسن الطفل .

وعندما يسيطر هذا المبدأ على الطفل ، لن يصبح محكوما بالرغبة فى مجرد السهولة والراحة ، بل سيصير ذا عزيمة على تحمل الألم والتعب إذا احتاج الأمر ـ في سبيل الآخرين أو فى خدمة مثله العليا .

ولن ينظر بعد ذلك إلي العالم خلال منظار الرغبات المشوه (الماسخ) ولكنه سيصبح قادرا على رؤية الأشياء على حقيقتها .

وعلى ذلك فأن هذا التحسن البشرى من الناحية العقلية يعتبر الى حد كبير مسألة انتصار لمبدأ الحقيقة على مبدأ السرور .

وفقط ـ وهذا محور كل مباحث فرويد النفسية ـ أن مبدأ السرور لا يقضي عليه تماما أبدا بل يستطيع الكلام والأعلان عن نفسه من حين لآخر ، وإنه ليتمهل وينتظر ويرفع رأسه أحيانا ، وعلى ذلك فإننا برغم أننا كبار السن ـ رجالا أو نساء ـ فإننا لانستطيع التخلص تماما من اشتهائنا للسهولة البسيطة والسرور الشامل والأمن .

وفى الشخصيات الضعيفة يكون مبدأ السرور أكثر نشاطا من مبدأ الحقيقة ، أما فى الشخصيات الناضجة فإنه مبدأ الحقيقة هو الذى يسيطر ومع ذلك فإن في كليهما دائما « جذبة » معينة تجيء من أسفل ، من مبدأ السرور الذى كان العامل المسيطر فى طفولتنا العقلية ، وهناك دائماً مقدار من المجهود يجب أن نبذله دائما حتى نعيش تبعا لمبدأ الحقيقة .

وهذا بالضبط هو الذى يوضح لنا لماذا يكون من الصعب فى بعض الأحيان أن نعزم على اتباع الأمر الصحيح ، وإننا لنعلم الشيء الأحسن ولكننا أحيانا نختار الأسوأ ولو أننا نكون متمثلين صورة ذاتنا المثالية، إلا أننا نفسح الطريق للكسل البسيط أو العاطفة أو الجبن فتظهر فى الميدان ؛ ويمكن أن نقول عن أنفسنا إن إرادتنا ضعيفة .

وقد يكون مما يساعدنا أن نتحقق من أننا فى جميع هذه الحالات تعترض طريقنا طفولتنا التي لم نستطع نبذها والتخلص منها نهائيا ، وأننا ببساطة لم نكبر بدرجة كافية (عقليا) ، ولأننا لم نكبر تماما فإننا لم ننبذ وراءنا تأثير شوقنا القديم فيطفولتنا إلي السهولة والسرور والأمن.

وبالاختصار أننا بينما ولدنا بعقل لا واعي ،محكومين بمبدأ السرور، فإن عقلا ناضجا كبيراً تسيطر عليه أغراض ذكية ومثل عليا تستحق بذل الجهد فى سبيلها ، يعتبر هذا العقل شيئاً ينبغى لنا أن نظفر به .

وفى هـذه المملكة يكون لفهم النفس قيمة كبيرة ، وكثير من الناس الذين يكابدون بعض العادات السيئة أو يعانون نوعا من النقص الخلقي ، والذين يتحدثون في مرارة عن إرادتهم الضعيفة أو ميولهم الشريرة ، يقتربون كثيرا من الحقيقة إذا أدركوا أنهم ليسوا ببساطة إلا أطفالا ، لأنهم لم ينموا من الناحية العقلية ولأن عقولهم الطفلة هى التى لاتزال تحكم وتسيطر .

وفي حالات معينة ، جدية بالفعل ، حينما يكون هناك خلل طبيعى أو حينما يكون العقل فريسة لبعض العادات المدمرة حقا ، فالأمر فى هذه الأحوال يستلزم إجراء عملية تحليل نفسانى Bsycho—analysis ، وهذه طريقة للعلاج يستطيع فيها المحلل النفسانى أن يساعد المريض على الرجوع إلى الخلف ليكتشف ما هى بالضبط الذكريات المختفية ، وما هى بالضبط « الجذبات » الطفلية القديمة التى تفسد صحة المريض فى الحاضر وتعكر عليه سعادته ، وتجعل من المستحيل عليه أن يعيش كما يعيش الشخص النامى الناضج حقا .

والنفسانى يقود المريض حتى يريه أين تعمل حياته العقلية أثناء الطفولة في إفساد حياته الآن ؛ وفى ضوء معرفته الجديدة لنفسه يكون فى استطاعته أن يواجه الأشياء بعقلية ناضجة يسيطر عليها مبدأ الحقيقة

لا مبدأ السرور .

ولكن الأشخاص العاديين ليسوا فى حاجة إلي التحليل ، ففي حالة معظمنا يكفي أن نعرف أن العادات التى تفسد علينا سلامة لنا، ومظاهر الخلق التى لا تتسق مع ذاتنا المثاليه هى نتيجة لرغبات الطفولة القديمة التى لا تزال غير محكومة بالقدم والتصميم حتى تواجه الحقيقة وحتى تقابلها فى مستوى البلوغ ، وغالبا ما يكون بعض التصور الهادىء البسيط كافيا ليمكننا من إرجاع هذه الميول القديمة الفطرية إلي أصلها .

وفى بعض الأشخاص تكون هذه المعالم الطفليه واضحة على السطح ومن الواضح جدا أن هذا الرجل ـ أو المرأة ـ الذى يتبرم بكل شيء ويعبس للحياة ، أو الذى يلجأ للدموع أو للغضبات الشداد لأدنى إشارة أو الذى يطلب دائما من كل انسان يصادفه أن يدله على الطريق الذى يتبعه ، أو الذى يأكل قلبه الحسد للناس والغيره منهم ، ذلك الذى يضيء بأوضح الواجبات لمجرد الكسل أو التغاضى أو بدافع الأنانية ، أو ذلك الذى يفر من كل حقيقة قاسية أو غير سارة فى الحياة ـ من الواضح جدا أن مثل هذا الشخص يجابه الحياة بعقلية الطفولة الباكره .

وهناك كثير من هؤلاء الأطفال الكبار فى العالم ، وإنهم ليستحقون الرثاء وهم فى قمة ضعفهم وأسوأ حالاتهم ولكنهم خطر اجتماعي إيجابى يجب الاحتراس منه والقضاء على أسبابه .

ولن يستطيع أحدنا أن يعيش باستحقاق ، وأن يكون مثمرا فى الحياة حتي يكون على أتم استعداد لأن يصبح شخصا ناضجا ناميا ، مهما

على أن يولي الحقائق من تفكيره واعتباره أكثر مما يولي الرغبات والميول والطفولة الحقة لها مميزاتها الطبيعيه المحبوبة فى ابانها ، ولكنه ليس هناك مايدعو الي الحب أو الأحترام فى الطفل الكبير .

وهناك أشخاص طغاة سفلة ، مدمرون اجتماعيون ، ولا يزال سؤالهم المتكرر للحياة هو « مالذى يمكننى أن أستخلصه منها ؟ » فالأنانية هى المحرك المسيطر عليهم ، وطريق ، حياتهم مفروش بحطام الزوجيات السعيدة ، والصداقات المحطمة. والصلات التى كانوا سببا فى إفسادها .

إنهم يجعلون من التعاون الأنسانى أمرا مستحيلا ، وفى كل دائرة يدخلونها ، وفى كل مجتمع يطرقونه يجلبون الشقاق والخصام ، وعدم الأنسجام بل يوجدون الأنفصال ، لأنهم لأكثر تدميرا وتخريبا من جراثيم الأمراض .

وهناك ناحية واحدة من مجموع الشخصية تستحق التقدير ، وتستحق أن نعيرها اهتمامنا ، وأن نعمل على نموها ، فهذا العالم لم يخلق للتبرم والعبوس ودموع الأطفال وإنما خلق للتضحية والنضال ، فالرجل والمرأة الناضجان حقا ، هما اللذان يجابهان الحياة في مستوي النضج والأكتمال ، ويعلمون تمام العلم أن حقوق الآخرين وسعادتهم لاتقلان قداسة واحتراما عن حقوقهم وسعادتهم .

وينبغى ألا يسألوا الحياة « ما الذى نستطيع أن نستخلص منها ؟ » أكثر من سؤالهم « ما الذى نستطيع أن نمنحها إياه ؟ »

إن اللاوعي والعقلية التى يسيطر عليها مبدأ السرور هبة الطبيعة التى ولدت معنا يوم دلفنا إلى الحياة ، ولكن النضج والعقلية التى يسيطر عليها مبدأ الحقيقة شيء يكتسب ولا يوهب ، وينبغي علينا أن ننتبه إلى هذه الحقيقة وأن نعمل على تكوينه وبنائه واكتسابه ، فان السعادة وجمال الحياة يتوقفان على مقدار نجاحنا فى ذلك الأمر .

خلاصة

١ ـ إن اللاوعى مخزن كبير للذاكرة .

٢ ـ كثير من هذه الذكريات تتعلق بحوادث الطفولة وأفكارها ورغباتها .

٣ ـ القوة المسيطرة إبّان الطفولة هى مبدأ السرور .

٤ ـ وعلى ذلك فالعقل الباطن أقل نضجاً وأكثر طفولة من العقل الواعى .

٥ ـ الرجولة الناضجة والأنوثة الناضجة تتوقف على استبدال مبدأ السرور بمبدأ الحقيقة .

٦ ـ لن يكون فى استطاعتنا أن نصبح شخصيات أحسن إلا إذا كنا عازمين تمام العزم علي النمو والنضج .

٦ ـ كيف تسمو بنفسك ؟

طرق منابع اللاوعى

قد يتبادر إلى الأذهان مما أوردته فى الفصل السابق أن العقل الباطن لا يقبل التحسين على الاطلاق ولا يعدو أن يكون منبعا للضعف فقط .

ولكن هذا بعيد جداً عن الحقيقة ، والواقع أننى أرى فى هذا الفصل إلى أن أوضح أنه من الممكن جعل العقل الباطن وسيلة من وسائل القوة فهناك طرق لأستخدام اللاوعى فى سبيل الوصول الى حياة أحسن .

ولكن قبل أن نمضى فى الكلام عن هذا بالتفصيل يجدر بنا أن نقف لحظة حتى نسجل حقيقة أخرى أساسية شديدة الأهمية :

« إننا جميعا لأكثر ضخامة مما نعلم » فالأدلة المتراكمة التى أظهرها البحث النفسانى تشير إلي ذلك ، فإن واحدا منا لم يفكر فى استخدام كل المواهب والقوى والقدرة التي يمتلكها فإننا نمتلك مصادر للقدرة والقوة نادرا ما نعارقها .

وهذا صحيح حتي بالنسبة للأمور التى تتعلق بالقوى الجسمانية البحتة ، والتجارب تؤيد ذلك وإننا لنجد مصداق ذلك فى الشخص الذى جعل بين عقله وبين الثقة والأطمئنان سدا منيعا حتي ولو كانت قواه

الطبيعية كبيرة بالتأكيد ، « واللفة الأخيرة » للعداء أثناء السباق أمرها معروف ، فتحت تأثير التشجيع والثقة وتنبيهها نستطيع أن نظهر تشبثا بفرصنا وأن نبذل جهدا عضليا أكثر من ذي قبل .

وفي الأحوال العادية لا حاجة بنا لهذا القدر من الجهد الذي تبذله من قدرتنا الطبيعية ، وليس المقصود بنا أن نعمل طول الوقت بهذا المعدل أي بأقصى جهدنا ولكن — وهذا ما نرمي إليه — نريد أن نوضح أن هذه القوى موجودة ، ونستطيع بجهد عقلي معين أن ندعوها إلى العمل وفي العادة نكون في جهل تام بوجودها ، ولا يوجد إلا القليل منا الذي استفاد منها مرة من المرات .

وإنها لنفس القصة القديمة ولكنها تنطبق على أعضاء الحس ، فعيوننا تستطيع أن ترى أكثر مما يسمح لها غالبنا بالنظر ، وكذلك آذاننا تستطيع أن تسمع الأصوات التي لا نسمعها في العادة ، ويضرب المثل بشدة حساسية أصابع الشخص الأعمى ، والواقع أنه لا غرابة في ذلك على الأطلاق ، فالأمر لا يعدو أنه — تحت تأثير الحاجة الملحة — قد نمى الملكات الموجودة لدينا جميعا فوصل إلى هذه الدرجة .

وقد أثبتت التجارب التي لا حصر لها في المعامل النفسية أننا نمتلك من قوى الأبصار والسمع واللمس والتذوق ما لا يمكن تصديقه ، ولكننا فقط لم نحاول الافادة منها أبدا .

وما يصدق في الناحية الجسمانية (الطبيعية) لا يقل صدقا عنه في الناحية العقليـــة فمعظمنا ليس في الواقع إلا جزءا من أنفسنا فقط أما

الباقية قائمة ولم تدع قط إلى حيز الوجود .

وإننا لنمتلك من القوى والطاقات والهبات ما لم نحلم بامتلاكه إلا نادرا . إلام كنا نصير إذا كانت هذه المنابع المستترة لم تنطلق وبدأنا في البناء في الحدود الظاهرة لقدرتنا ؟

إنني لا أرى ولا أوحي بمجرد المفاخرة أو الزهو والاختيال حتى ولا بالمبالغة في الثقة والواقع أن أمثال كل هذه العلامات ليست إلا صورا للزيف والباطل ، وإنها لإظهار لتلك العقلية الصبيانية التي تكلمنا عنها في الفصل السابق .

فالرجل الواثق من نفسه تماما لا يباهي بنفسه ، بل يستمر في عمله ، أما الرجل الذي يفقد وعيه عند كل حادث ، ولا يثق بنفسه أبدا ، فهو الذي يباهي ويتفاخر ، وهو إنما يفعل ذلك ليشجع نفسه ويبعث فيها الثقة والاطمئنان .

وعلم النفس لا يعوض مطلقا الذهن الصافي والذوق السليم ، فالتصرف الذي يغمره الزهو والاختيال ، ويخفي تحته عقلا فارغا ، إنما يشبه إلى حد كبير ، البالون المنتفخ فوق طاقته بالهواء ، أقل لمسة تفجره . !

ولكن أغلبنا قليل الثقة بنفسه إلى حد كبير ، وإننا لنشفق من البدء في تحسين ملكاتنا وتنمية قوانا ، وإننا لنفشل من الاستفادة من نصف ما نمتلك من القوى ، وما نستطيع أن نعمله ونقوم به فعلا ، ولأمثال هؤلاء الناس يقدم علم النفس تشجيعه ومساعداته .

إنه يقرر لهم ويؤكد فى كل مناسبة أنهم أكبر كثيرا مما يحلمون به، وأنهم يملكون من المواهب والكفايات ما كانوا يحلمون بمس أهدابها من بعيد، وأنهم يمتلكون قدرة شخصية تفوق كثيرا كل ما يجرؤن على الاعتقاد بإمكان وجوده.

فأين نجد المفتاح السحرى الذى يفتح أمامنا الباب الذى سنمر خلاله إلي نفسنا الأكبر؟ إننى أعتقد أننى نثرت هنا وهناك خلال فصول الكتاب نقطا تدل عليه وتؤدى إليه، ونستطيع الآن أن نلخص ذلك ونجمله فى ثلاث كلمات هى: الحماسة، والثقة، والرؤية.

وأعنى بالحماسة كمية العاطفة التى ستشعل نشاطنا الخامد المنطفيء، وتبعثه من مرقده، وتحركه حتى يصبح أحسن ما يمكن، والحب أكبر هذه العواطف: الحب فى جميع صوره وأشكاله.

وكلنا يعلم ما تفعله الأم فى سبيل الحب وكيف أنها - تحت تأثير مرض طفلها أو وجوده في خطر - تظهر ما لا يمكن تصوره من الجرأة والتحمل والمثابرة، وكلنا يعلم مايفعله الرجل الوطنى في سبيل بلده الذى يحبه، وكلنا يعلم بعض الشيء ما قدمه للبشرية، كبار محبيها من أنبياء ورسل وزعماء للأجناس، فالرجال والنساء على السواء يفعلون أو يستطيعون أن يفعلوا من أجل الحب ما لا يستطيعون بدونه أن يفعلوه أبدا.

أما الثقة فأقصد بها هذه الثقة الحقيقية في قوانا وقدرتنا على القيام بما نحس أننا مكلفون بعمله، وأعنى بها أن نرمي جانبا بترددنا وخوفنا

وعدم الثقة بأنفسنا ، وأن نستمسك بعزيمة جريئة نخرج بها إلى الحياة ونحن واثقون من أنفسنا ، وأن نبدأ وكلنا أمل معتمدين على هذه الطليعة لاستكشاف خفايا أنفسنا وتحسينها ، وأعنى بهذه الثقة أيضا التصميم التام على الإفادة من أنفسنا لأقصى حد ممكن ، ليس فقط استجابة لداعى الأنانية ، ولكن لمصلحة الآخرين مع مصلحتنا .

وأقصد بالنقطة الثالثة والأخيرة وهى الرؤية الأحتفاظ باستمرار بصورة الشخص الذى نرغب أن نكونه أمام أنفسنا ، واستحضار صورة ذاتنا المثالية فى خيالنا باستمرار ، وبمعنى آخر أعنى بعض التصور الحقيقى للأهداف التى نبغى الوصول إليها ، والهوايات التى ستقود ركب حياتنا ، والأشياء التى نرغب فى اتباعها وخدمتها .

هذه الأشياء الثلاثة : الحماسة والثقة والرؤية مرتبطة بطبيعة الحال ببعضها تمام الإرتباط . ويمكننا أن نجعلها تتفاعل مع بعضها وتتوالد باتباع النصائح والتوجيهات التى تضمنتها الفصول المختلفة في هذا الكتاب ، وعلى وجه الخصوص ما كتب فى الفصلين الثاني والثالث متعلقا بالمتعة والأنفعال فإنه مهم فى هذا المقام ، وفى الفصل التالى والأخير سأعرض لنقط أخرى .

وعلى أية حال ، وقبل أن ننتقل إلى ذلك الفصل ، لدينا كلمة نقولها عن استخدام نشاط العقل الباطن للسمو بأنفسنا والطريقة لعمل ذلك تعرف فنيا بعملية « الإيحاء الذاتى «Auto - Suggestion

والإيحاء يعتمد على الحقيقة التى تقول بأن أية فكرة تأخذ

طريقها فلا فى العقل الباطن تميل إلي تحقيق نفسها .

وكما أن رغبات الطفولة القديمة وأفكارها التى تعيش فى عقلنا الباطن لاتزال بين حين وآخر تؤثر فينا « بجذبة » فكذلك الأفكار الجديدة ، والرغبات التى تزرع هناك ستعيش أيضا وستؤثر فينا بدورها بين الحين والآخر « بجذبة » تشبه تلك التى تحدثها الرغبات القديمة ، وهى علاوة على ذلك ستحشد نشاط اللاوعى نحو تحقيقها ، وعلينا إذا أردنا لمثل هذه الأشياء أن يكون لها أثرها أن ندعها تتخلل العقل الباطن، ولنورد هنا مثلا بسيطا عاديا لنرى كيف نطبق فيه هذه العملية في حالة من الحالات التى تصادفنا فى الحياة .

فهذه فتاة صغيرة تقضم أظافرها باستمرار فكيف تتخلص من هذه العادة ؟ أولا هناك طريق العقل الواعى فيجب عليها أن تقول لنفسها إن هذه العادة قذرة وقبيحة إلى حد كبير، وتدعو إلي الاشمئزاز إلى حدما ، وتتعارض بعد ذلك مع السلوك الاجتماعى ، وينبغى عليها أن تقول لنفسها إن عليها واجبا للآخرين كما عليها لنفسها أن يروها في مظهر أحسن .

ويجب عليها أن تتبين جيدا درجة القبح والتنفير التىأصبحت عليها أصابعها فى الحالة الحاضرة ، ويجب عليها أن تتخيل صورة يديها وما يبدو عليهما إذا كانتا نظيفتين، وصورةأظافرها مطليةومعتنى بتجميلهاوحفظها، وأخيرا ينبغى لها أن تصمم على أنها حقيقة ستنبذ هذه العادة القبيحة

وتقهرها ، ويجب أن تقول لنفسها فى أمل وثقة أن ذلك فى مقدورها ، وأنها تستطيع تغييرها واستبدالها بعادة أحسن ، وأنها تستطيع أن تحقق رغبتها .

ذلك كله طريق الوعى وهنا تجد العناصر الثلاثة التى تكلمنا عنها فى بداية هذا الفصل وهى : الحماسة والثقة والرؤية .

ومع ذلك فقد لا يفيد العلاج وقد تخفق فى التغلب على عادة قضم الأظافر برغم شدة إنتباهها ورغبتها الأكيدة فى ذلك وهذا يعنى - من ناحية الأعتبارات النفسية - أن « جذبة » العقل الباطن الناتجه عن مبدأ السرور شديدة عليها فى النهاية وأن مبدأ الحقيقة ضعيف فى هذه الحالة .

وهنا تستطيع أن تتبع خطة تغزو بها مبدأ السرور في عقر داره ، أي فى العقل الباطن ، فهى تستطيع أن تدع العقل الباطن يعمل ليحسن نفسه ، وهى تستطيع أن تفعل ذلك بعمل ما يسمونه « الايحاء الذاتى »

في كل ليلة حينما تندس فى فراشها اللين ، وعند ما يكون جسمها مستكملا لراحته وعقلها نعسان خاملا ، وعند ما تحس بأن النوم قريب منها وأنها على وشك أن تغرق فيه ، فعليها أن تهمس - دون أن تحاول النهوض - وبقدر ما يمكنها من الرقة واللين فى سرها حوالي سته عشر أو عشرين مرة بالعبارات التالية :

« سأظل وقتاً أطول وأطول دون أن أقضم أظافرى . إن هذه العادة تضعف ، وتضعف ، وأظافرى أصبح شكلها أحسن ، وفى الحال ستصبح يداى جميلة المنظر تبدو عليها العناية »

يجب عليها أن تفعل ذلك باسترخاء ، دون أن تبذل جهدا ما للتركيز أو التفكير الجدى ، بما لا يزيد على تسعة عشر أو عشرين مرة على أكثر تقدير ، وبعد ذلك تدع نفسها تغرق فى النوم ؛ ولو نامت أثناء ترديد ذلك الايحاء فإن ذلك يكون أجدي وأحسن .

ويجب أن تفعل ذلك كل ليلة عدة شهور ولكن على الدوام وأن يكون ذلك في حالة نعاس ودون بذل أى مجهود واسترخاء بمجرد الهمهمة فى سرها بهذه العبارات .

ولا حاجة بها على الاطلاق إلي التفكير فى هذه العملية أثناء ساعات اليقظة وليس عليها إلا أن تترك العمليات اللاواعية تسير نفسها بنفسها فى حالتها الخفية ، لأنها قد دفعت إلي العمل فى عقلها قوى ذات حيلة واسعة ، وأعمق أثراً حتى من التفكير الكلي ، وأقوى حتى من قوة الارادة المعهودة ، وإن العقل الباطن لقوى شديد .

وهكذا يكون الايحاء الذاتى وإنه ليستطيع التعامل مع أمور أشد جدا وعنادا من عادة قضم الأظافر هذه . وبوساطته تخلص عدد لا حصر له من الرجال والنساء من أغلال العادات الوبيلة التى أزمنت على مر السنين ، وبعثوا من جديد في صورة نفس أكبر وأرحب .

وينبغى أن تتذكر أن الايحاء الذاتى لا يغنى عن الحماسة والثقة والرؤية التى تكلمنا عنها من قبل ولا يعوضها ، فهى أشياء تخص العقل الواعى ، بل ينبغى أن يستعمل الايحاء الذاتى بالتضامن مع هذه الأشياء ، ليقويها ، وليقوم للعقل الباطن بما تقوم به هذه الأشياء للعقل الواعى ،

وأمام ترابط هـذين الأثنين - الوعى واللاوعي - تسقط حتى أقوى العادات ، وأشد العيوب ، وعند مايتضامن الوعى واللاوعى ويعملان فى إتجاه واحد ، فإنك تنطوى على قوة لاتقاوم ، وقدرة لاتفل ولا تقهر ، والنجاح لك سهل ميسور .

خلاصة

١ - إن كلاً منا لأكبر مما يظن .

٢ - إن لنا لنفسا أكبر مما أمكننا إكتشافه فى يوم من الأيام .

٣ - إن كلاً منا يعيش بجزء من نفسه ومواهبه وملكاته ، وينبغى أن نستخدم البقية ونزيح عنها الستار .

٤ - الحماسة ، والثقة ، والرؤية هى المفاتيح السحرية لأكتشاف النفس الأكبر .

٥ - إن الإيحاء الذاتى يطرق نشاط اللاوعي ، ويطلق القوى من عقالها لتعمل هناك ، وإن قوتها لاتقدر .

٧ ـ علم النفس والدين

لأكثر من مرة ، قد طرقنا فى هذا الكتاب موضوع الأهداف، والهوايات ، والأغراض والمثل العليا وما إلى ذلك ، وقد قرأنا بعض الشيء عما يراه علم النفس الحديث خاصا باتباعها وتحقيقها . ولكننا لم نناقش بدقة ماهى الأهداف والهوايات الجديرة بالكد من أجلها ؟ ولا المثل العليا الأكثر استحقاقا للاستمساك بها ؟

وعندما نصل إلى هذه الأسئلة نكون قد تخطينا بحذر حدود علم النفس ودخلنا إلي مملكة الفلسفة ، ومع ذلك فإننا لا نستطيع أن نتحاشي المضى فى الاستفسار عن إجابة هذه الأسئلة وتلمس مايشفي غلتنا منها .

وحتى فى حدود علم النفس نجد بوضوح أن بعض المثل العليا أحسن من غيرها ، وأن بعض أنواع الخلق تظهر أكثر جدارة بالامتلاك من سواها ، وإنه لمن الخير مثلا أن نعيش على المحبة لا على الكراهية ، فالمحبة توسع من آفاق الشخصية بينما الكراهية تحد منها وتمسخها وتحيلها إلى قزم من الأقزام .

وإن من المستحسن أن نعيش بالثقة لا بالخوف ، فالخوف يشل مجهوداتنا بينما الثقة تمكننا من الوصول إلي أقصى مايمكننا من القوى ، ومن الخير لنا أن نعيش فى تعاون لا فى عزلة نفرضها على أنفسنا، فالانسان حيوان إجتماعى ، ولا يستطيع أن يحقق حياته الكاملة بدون أن يتمتع بصلات منسجمة مع زملائه .

وكل ذلك واضح من وجهة النظر النفسية ، وقد تقول أن بعض العواطف وبعض الهوايات وبعض المثل العليا تدفع بينما غيرها لا يفعل ذلك .

ولكن بعض الحالات ليس واضحا كهذه الدرجة ، ماذا نفعل التضحية بالنفس وإنكار الذات والإخلاص حتى الموت ؟ وهل يدفع كل هؤلاء ؟ وهل تلك الصفات فى صالح الفرد الذى يدين بها ويعمل لها ؟ وحتى هنا بقليل من تحكيم العقل والذوق السليم من الممكن أن نجيب بنعم، وتستطيع أن تقرر وأنت مطمئن إلى ماتقول . إن هذه الصفات التى تجد أمثلتها فى أكبر شخصيات التاريخ كانت بعض مركبات شخصياتهم العظيمة .

إستبعد البطولة والتضحية وخدمة المجموع وإنكار الذات من صفحات التاريخ وقل لي ماذا يبقى بعد ذلك ؟! إنك ستجد عندئذ أنك استبعدت أيضا من صفحات التاريخ أعظم وأجل أبناء الجنس البشرى . وهذ الكلام حق ولو أنه يبدو من قبيل المبالغة ومط الألفاظ أن نقول إن ذلك يدفع بعض الأفراد إلي التضحية والاستشهاد ، وإذا كان مثل ذلك السلوك يؤدى إلي السعادة . فإنها تكون سعادة مختلفة عما نعنيه بهذه الكلمة عادة .

ولننظر إلى المسألة من زاوية أخري . فإننا قد تكلمنا عن الحماسة والثقة والرؤية كمفاتيح ذهبية تؤدى إلى النفس الكبرى الرحبة . ولكن هناك بعض الظروف التى تصبح فيها هذه الكلمات، وهى لا تعدو أن تكون أصواتا جوفاء .

كيف بالرجل الذى ظل بلا عمل عدة سنوات وأصبح ولا أمل له فى الحصول على عمل ما ؟ وحتى مع هذا الرجل أيضا : من الحق أن عالمه لا يزيد عما يحويه عقله ولكن ستكون هناك بعض الأشياء فى عالم تجاربه لا يمكنه أن يغلق عقله من دونها تماما .

وكيف أيضا بالأب الذى اختطف الموت ولده فجأة من بين ذراعيه ؟ وماذا يعمل الشخص الذى تموت زوجه ببطء بمرض مؤلم وهو لا يستطيع رده ؟ بل كيف بضحية هذا المرض ؟

ومثل هذه الحالات ليست قائمة بذاتها حتى ولو أنها ـ لحسن الحظ ـ نادرة نوعا ، فالألم والمصائب تكون منسوجة بدرجة كافية فى ثوب أشياء لا يستطيع أحدنا أن يمر بها دون أن يسأل بعض الأسئلة عنها ، وإنه لشجاع حقا ذلك النفسانى الذى يذهب إلى شخص من النوع الذى أشرنا اليه ، ويقول له إن الحماسة والثقة والرؤية ، تساعدهم على التغلب على هذه الآلام والمصائب ، وتجعل كل شىء حسنا .

وهناك طريق ثالث لتقرير مسألتنا ففي الفصل الخامس قد ناقشنا مبدأ الحقيقة كعامل من عوامل التحسين العقلى ، والرجل الناضج ـ أو المرأة الناضجة كما علمنا هو على الأقل الشخص الذي يصمم ويحزم أمره على مواجهة الحقيقة . ويعمل فى الحياة متوخيا الحقيقة . وقد أكثرنا من استعمال لفظة الحقيقة دون أن نحدد معناها ، فما هى الحقيقة؟

وما الذى يستطيع علم النفس أن يقوله فى ذلك الموضوع ؟

الاجابة أن علم النفس لا يستطيع أن يقول شيئاً عنها ، وإنما هى

الفلسفة التي يجب أن نجيب عن هـذا السؤال ، فالذى تعنيه الحقيقة بالنسبة إليك ، إنما تقرره فلسفتك فى الحياة أو - إذا استعملنا اصطلاح آخر - يقرره دينك .

والآن فان أمثال هـذه الحقائق الدقيقة . هى التى أدت بالمحلل النفسانى العظيم الدكتور كارل يونج الى أن يقول إنه بالرجوع إلى خبرة سنوات عديدة ماضية قد تحقق أنه لم يستطع أبدا أن يعالج أى مريض بخلل نفساني جدى إلا حين كان قادرا على إقناع ذلك المريض « بالوضع الدينى للحياة » .

وحتى هنا لم نتحرر تماما من الغموض والأبهام . فالدين لا يرتكز كله على مبدأ الحقيقة . فهناك كثير من الناس لا يزيد الدين بالنسبة اليهم عن « مهرب ميكانيكي » أو بمعنى آخر وسيلة يفرون بها من حقائق الحياة الصعبة الشائكة المكدرة .

فهم يلجأون الى ربهم يطلبون منه أن يكونوا حتي محتمين ويحفظهم فى أمان . هؤلاء هم الناس الذين إذا دهتهم مصيبة أو حل بهم إضطراب أخذوا يتساءلون من خلال دموعهم : «ماذا فعلت حتى يسمح الله بحدوث هذا لي ؟ » ومثل هذه العقيدة سيئة من الوجهة النفسانيـة . ولا يسيغها العقل كفلسفة عملية .

ولسنا نعنى بالدين مجرد العقائد والمذاهب والمواعظ . فقد يكون الرجل يحفظ عن ظهر قلب كل النصوص الدينية . ولكنه مع ذلك

يعيش في الحياة بطريقة تتنافى مع الدين تماما . فالدين أكبر وأجل فى معناه وروحه من أى نص من هـذه النصوص . بل إنه أكبر وأجل منها جميعا .

وعند ما نتجه إلى سادة الحياة الروحية في العالم نجد أنهم متفقون على بعض قواعد أساسية :

١ ـ إنهم مقتنعون بأن هذه الحياة ليست كلعبة التماثيل الخشبية التى تحرك بواسطة خيوط غير ظاهرة (الأراجوز) ولكن نضالها نضال حقيق . و كل مايصدر عنها حقيقة ، لايصدر إلا بجهاد و كفاح تبعاً للطريق التى يسلكها كل منا فى حياته يوما بعد يوم .

٢ ـ وإنهم ليعتقدون أننا وجدنا فى هذا العالم لننمى روحنا أو نفسنا . وأن كل شيء نستطيع أن نجربه من خير أو شر . قد يكون وجوده ليساعد على الوصول إلى هذا الغرض السامى .

٣ ـ وهم يعتقدون أن الصدق والطيبة والحب ليست أشياء مرغوبا فيها فقط (كما يقرر علم النفس) ولكن لها إلى جانب ذلك مكانها فى نظام الأشياء الأبدى . وستنتصر حتما فى يوم من الأيام .

٤ ـ ويعتقدون أيضا أن كلاً منا لم يوجد في هـذا العالم ليخدم نفسه ولكن ليحب إخوانه ويحترم جنسه ويساعد فى بناء مملكة الله على الأرض .

٥ ـ وهم يعتقدون أخيراً أن الحب الأعظم يسيطر على مراكز الأشياء ، وأن كل شيء ـ لو استطعنا أن نرى كل شيء ونعرفه ـ له محله

ويناوئه في نطاق هذا الحب الأعظم .

والآن إذا كان هذا هو الحقيقة فاننا إذن نعلم أين نقف ، فهى ليست فى بساطة أن الحب والشفقة والشجاعة تعمل فينا نفسيا ، إننا نريد أن نحس أننا لا نبنى حياتنا على أوهام حتى ولو كانت أوهاما لذيذة ويجب أن نساهم من وقت لآخر بحصة فى السعادة والخير.

والرجال الأمناء لا يحبون اللذة عن طريق ضار حتى ولو كانت ممتعة ، إنهم يريدون أن يحسوا أن علم النفس الذى يعمل ، هو نفسه الذى يتصل بصميم حقيقة الأشياء ، يتصل بحقيقة الحياة والكون .

وكذلك وصلنا إلى هذه النتيجة وهو أنه وراء كل ما علمنا علم النفس الحديث خاصا بطريق الصحة والسعادة وامتلاء الحياة ، تقبع وراء كل هذا الحاجة إلى فلسفة للحياة ؛ الحاجة الى دين يتمشى مع علم النفس وهو نفسه يقودنا إلى الحقيقة .

« إبحث عن الحقيقة » هكذا يقول علم النفس ، ولكنها فلسفتنا في الحياة وديننا هما اللذان يقرران ما هى الحقيقة النهائية .

والآن لا يستطيع أى إنسان لديه معلومات بسيطة فى التاريخ أن ينكر أن الرجال قد يعيشون حياة مثمرة بشجاعة . حتى ولو أن فلسفتهم كانت جامدة التشاؤم ، وأن معتقداتهم الدينية كانت سالبة تماما ، ولكن في الأعماق تحت مثل هذه الشجاعة والمساعدة العملية يستقر نوع من اليأس .

لأن الشفقة والشرف والتجلد الذى يظهره بعض الناس يجب ، من

جانبهم ، ألا يلائم الأشياء ، فى الكون الذى لا يعنى حتى بالاستهزاء منهم وبالنسبة إليهم ، ليس للأشياء التى تحويها العقول والقلوب البشرية وتستز بها أية دلالة على الإطلاق في الكون الكبير ، وستنتهى جميعها وتتلاشى كما يتلاشى الدخان وكما يذهب الكلام أدراج الرياح .

ولكن من وجهة النظر الدينية للحياة نجد أن الأشياء التى ننظر إليها فى أحسن لحظاتنا كأنها من أعلى الأشياء وأنبلها ، تحتل مكانها من النظام الأبدى للأشياء وتكون جزءاً من الكيان الكونى .

فالصدق والجمال والطيبة والحب ليست مجرد صفات نبذل جهدنا للتحلى بها ثم تموت معنا ، ولكنها عبارة عن الحقائق النهائية والأبدية عن العالم الذى وجدنا أنفسنا فيه ، والنفس أو الشخصية التى تكافح من أجل بنائها مقدر لها أن تستمر فى النمو وتزداد فى التحسن حتي تصير قوى وكفايات تمر بنا خلال إدراكنا الحالي .

وإذا كان علينا حقيقة أن نتبع أفكارنا وأن نقتنع بحاجتنا إلي خلاصتها المنطقية فإننا مرتبطون بالتفكير فى طريقتنا على ضوء علم النفس ، ثم الفلسفة والدين ، وعلينا أن نسأل أنفسنا ما هى الحقيقة ؟ ولا مفر من الحقيقة القائلة بأن ذلك ينتج اختلافاً كبيراً فى الطريقة التى نجيب بها على هذا السؤال .

وإذا كان النضال فى النهاية يستحق الوقوف عنده ، وإذا كان أسوأ فرض أن ما تستطيع الحياة أن تعمله لنا لا يزيد على أن يكون لها معنى عندنا ، فذلك لأننا نظرنا إلي الحياة من ناحية الدين ، ونعنى بذلك أننا

قبلنا المعتقدات الأساسية الواسعة النهائية التى أشرنا اليها فى الفقرات السابقة .

إن أمثال هذه الحقائق التى سيطرت على عقله بعد حياة طويلة فى علم النفس التجريبي هى التي جعلت الدكتور يونج يقول هذا ، وقصارى القول انها « النظرة الدينية للحياة » هى المطلوبة لبناء السكيان الحسن والتناسق العقلى .

وعلى ذلك تكون الكلمة الختامية فى هذا البحث : أنك هنا فى هذا العالم لترتقى بنفسك وروحك وتقويهما ، وهذا هو الغرض الأساسي من الحياة ومعناها ، وفى سبيل هذا تستطيع أن تستعين بكل شىء تجربه ، وحتى أقسي الأشياء وأصعبها وأشدها إشاعة لليأس تستطيع أن تحشدها لتقوية الروح ، والواقع ان هذه الأشياء الصعبة القاسية قد وجدت من أجل هذه النهاية ؛ ولأن معنى السكون لمعنى روحى ؛ وهو يتعلق إلى حد كبير بالنفوس والشخصيات أكثر من تعلقه بأي شىء آخر .

ولم يخلق هذا العالم ليكون مهداً مفروشا بالورود ، أومكانا يستطيع الرجال والنساء أن يناموا فيه بسهولة ، وهو لا يقدم شيئا يقنع به الخامل الكسول نهائيا ، ولا يقنع طلاب المسرة المجردة ، ولسكنه خلق مكانا يستطيع فيه الرجال والنساء أن يقووا نفوسهم ، والأشياء التى قد تقوى نفوسنا هى الفضائل الأساسية الكبرى : الحب والشفقة والولاء والاخلاص والشجاعة والصدق ، والصداقة وخدمة المجموع .

وهذه الأشياء ليست مجرد أشياء حادثة ، وليست قيمتها بالنسبة

إلينا فقط ولكنها منتظمة فى سلك الحقائق النهائية ، والكون يهمه أمرها أيضا ، والقوة التي تقف من وراء الكون يهمها أمرها كذلك ؛ ولا شك ان هذه القوة يهمها أمرنا وتقصد الي خيرنا .

وخلال رحلتنا فى طريق الحياة المملوء بالعقبات ، هناك الحب العظيم يرعانا ويحفظنا ويعيننا ، وهو حب يعتنى بنا كثيرا ليجعل حياتنا أكثر لينا ، ويحدوه إلي ذلك الارادة المطلقة للطيبة الشاملة والخير العميم .

فاذا كنت تستطيع أن تضيف هذه الثقة — الثقة الدينية — الى الطرق النفسية المذكورة ، والتى أوصيت بها فى هذه الفصول فإنك إذن تحصل على ارتباط وثيق لا يقهر ، وإنك فى هذه الحال لتملك سر أقوى حياة ، وأكثرها مدعاة للنصر ، وتملك الحقائق التى تهم أكثر من أى شيء آخر فى الحياة .

ولن يعدل امتلاك المال ولا القوة ولا المركز الاجتماعى امتلاك هذه الأشياء في الأهمية ، فإنك إذا امتلكتها فقد امتلكت مفاتيح الحياة ؛ الحياة بكل قوى الغرابة والجمال واللذة والاستمتاع ، والمستقبل ممتد أمامك بأبوابه مفتوحة على مصراعيها .

وانى لأتمنى لك رحلة طيبة فى سبيل تلك المخاطرة التى ندعوها بناء نفس تستحق الاكبار ، نفس أكثر إغراء واستمالة وسحراً ، وأرجو لك كذلك عملا مريحا تستطيع البشرية أن تستفيد من ورائه .

خلاصة

١ — إن علم النفس قد أوضح أن بعض الصفات وبعض أنواع السلوك تدفع ، وإنها لتدفع فى سبيل السعادة والصحة والاجماع .

٢ — إن النظرة الدينية للحياة تؤكد أن هذه الصفات نفسها ليست طارئة ولكنها جزء من الحق النهائى ، وترتبط من الناحية النفسية بحكمة مع الحق النهائى في الكون .

٣ — إن الشيء الذى نسميه الحياة قد خلق ليبنى فيه الانسان نفسه ويسمو بشخصيته وإن أى تجربة تمر بالأنسان تستطيع أن تعين على ذلك .

٤ — إن القوي التى تدير الكون تقصد بنا خيرا ، وتعتنى بنا ، وهى ستحمى تلك الأشياء التى نحس أنها أنبل الأشياء وأثمنها .

٨ ـ تركيز الانتباه

يجد معظم الناس صعوبة في تركيز انتباههم فكل أولئك الذين يعملون فكرهم أثناء العمل سواء كانوا عمالا فى المصانع أو طلابا فى الجامعات أو أساتذة فى الكليات يعترفون بهذه الحقيقة . والانتباه جوهر النشاط الذهنى فسلامة العقل تقاس بالمقدرة على تركيز الانتباه .

وان أول علامة تميز بها نضوج طفل من الناحية الفكرية خلال مراحل نموه الأولى هى قدرته على الانتباه أو « تمييز الأشياء » وعند اختبار مستوى الذكاء فى المراهقين نلجأ الى وسائل تتطلب تركيزا هائلا للانتباه وحتي فى حياتنا اليومية العادية نحكم على الشخص القادر على تركيز انتباهه لمدة طويلة بأنه ذو عقل كبير ونعد توماس أديسون مفكرا قويا عندما نسمع بأنه كان يشغل عن الطعام والنوم بعمله ، ولو راقبنا أحد المجانين أو ضعاف العقول عن كثب لوجدنا عدم تركيز الانتباه أحد الأعراض التى تلازمه باستمرار .

وقد نصل إلي فائدة لو حللنا حالة العقل الظاهرة أثناء تركيز الانتباه . . . فلتركز انتباهك على الحرف ـ **ع** ـ أنت تعتقد الآن انك مركز كل قواك الانتباهية على هذا الحرف ولكنك فى الحقيقة تلاحظ أشياء أخري بجانبه فى الصحيفة كالكلمات المجاورة والأشياء التى يقع عليها نظرك بالغرفة والأصوات المقلقة فى الغرفه المجاورة أو فى الطريق وربما شعرت بمضايقة من ملابسك أو ألم فى عضو من أعضائك كالقلب

أو الرئتين وعلاوة على هـذه الأحساسات ستجد إذا تأملت بدقة أن ذهنك يحوى عدداً من الأفكار والخيالات تدور حول فقرة انتهيت لتوك من قراءتها أو تدور حول درس تستذكره وهكذا يتضح لنا أن عقلنا فى الواقع يكون مشغولا بأشياء أخرى عندما نحاول تركيز انتباهنا فى شيء معين .

ويمكن تشبيه المجال العقلى بدائرة مركزها الشيء المسلط عليه الانتباه يحيط به عدد لا حصر له من الأشياء يتفاوت قربها من مركز الدائرة أو مركز المجال العقلى وبديهى أن يكون الغرض الموجود بالمركز (الغرض الأساسى) أشد وضوحا من غيره من الأغراض القريبة من محيط الدائرة أو هامش المجال العقلي فمثلا يكون مبلغ إحساسك بثقل ملابسك أو تفكيرك فى بعض الدروس الأخرى ضئيلا

اذا ما قورن بتفكيرك المركز على الحرف ـ ع ـ ونحن إذا دققنا النظر فى الأغراض الهامشية وجدناها دائماً تحاول التجمع فى مركز الدائرة الانتباهية وتجنح إلى الظهور والوضوح .

ويمكنك أن تكون فكرة صحيحة عن هذه الحالة إذا تصورت العقل كجدول جار من الماء كلما تحرك الماء فيه كلما غيرت الأشياء الطافية على سطحه مواضعها والقطاع الرأسى لهذا الجدول فى أية لحظة يبين محتويات الدائرة (العقل) مرتبة ترتيبا خاصا أما فى اللحظة التالية فأنها تكون مرتبة ترتيبا مختلفا بأن يحتل غرض جديد مركز الدائرة ويجنح الغرض المركزي إلى الهامش .

والعقل دائما فى تغير . . هذه طبيعته لا يمكن أن يحيد عنها إذا أطلقناه على سجيته وهذا الميل إلي التغير كما يقول علماء النفس يأتى كل ثانية أو ثانيتين وبديهى اننا لا نستسلم لهذه التغييرات ويجب أن نبذل أكبر مجهود ممكن لتثبيت غرض ما فى مركز الدائرة وإلا فلن يمكننا تركيز انتباهنا البتة وأن القدرة على بذل ذلك المجهود وتنظيم حالاتنا العقلية هى الهبة الفريدة للانسان وخير نهاية يختتم بها تعليمه .

ويمكن لنا على ضوء ما سبق أن نستنتج أن تركيز انتباهنا عبارة عن اختيار شيء خاص يكون له الأعتبار الأول واهمال أشياء أخرى يمكن اعتبارها ملهية عن الغرض الأساسى ويحسن بنا أن نقسمها إلي ثلاثة أقسام : —

١ — مؤثرات خارجية

٢ — مؤثرات جسمانية

٣ — أفكار خارجة عن الموضوع

ولنضرب مثلا نقرب به هذا الموضوع إلى ذهنك فلو أنك كنت جالسا إلي مكتبك تستذكر درسا من دروس التاريخ وليكن تاريخ محمد على فأن انتباهك سيكون مركزا في الصحيفة التى تخص هذا الموضوع من الكتاب وستكون الملهيات الهامشية في هذه الحالة هى : —

أولا — مؤثرات خارجية كالضوء المنبعث من المصباح الكهربائى أو صوت المذياع الموجود عند أحد جيرانك أو ضوضاء الترام بالشارع الذى نسكنه .

ثانيا ـ مؤثرات جثمانية كأن تحس تعبا فى ظهرك أو ألما فى عينيك أو انقباضا ناتجا عن عسر فى الهضم أصبت به .

ثالثا ـ أما الأفكار الخارجة عن الموضوع فقد تكون درسا صعبا مر بك في اللغة الفرنسية أو أى الثياب تختار لترتديه عند مقابلتك لصديقتك يوم الخميس المقبل . . . . ؟

كل هذه الأشياء الهامشيه تكون موجودة جميعها في عقلك أثناء استذكارك لدرس التاريخ ورغم انها تكون غير واضحة تماما إلا أنها تحاول دائما أن تدفع بنفسها إلي مركز الدائرة محاولة الظهور على غيرها ومن ذلك يتبين أن تركيز الأنتباه ما هو إلا المحافظة على الشيء المطلوب فى مركز الدائرة أى المجال العقلى ومحاولة طرد الملهيات بعيداً عن الغرض ولذا كان من الواجب إيجاد وسيلة تمكننا من التغلب على هذه الملهيات وطردها حتى يتسنى لنا أن نزيد من قدرتنا على الانتباه .

وطبيعى أن أول شيء يجدر بنا أن نعمله هو أن نتجنب كل شيء يلهينا وقد يتطلب ذلك تغييراً تاما للاحوال والظروف التى نستذكر فيها اذا كنا تعودنا أن نستذكر فى غرفة بها ثلاثة أشخاص أو أربعة فى حركة دائمة وحديث مستمر فأذا أردت أن تكون طالبا مجداً فعليك بتهيئة الظروف الأكثر ملاءمة للاستذكار ـ إنتخب غرفة هادئة خالية من الملهيات الصوتية أو المرئية واحتفظ بحجرتك فى درجة حرارة مناسبة وقد وجد أن درجة ٦٨ فهرنهيت مناسبة كل المناسبة .

وإذا كنت تقرأ فى مكتبك فانتخب ركنا هادئا واجعل ظهرك

للباب حتى لا يسترعى انتباهك كل داخل أو خارج ولا تجاور جماعة من غواة الخوض فى أعراض الناس وسيرهم أو بجوار باب يحدث صريراً كلما فتح أو قفل فإذا انتهيت من تكييف الظروف الخارجية المحيطة بك فانتقل إلى الملهيات الجسمانية وأكثر هذه الملهيات أثرا هو التعب .

والاستذكار على عكس ما يتصوره الكثيرون عمل مضن يتطلب إجهادا مستمرا للعضلات حتى يحتفظ الجسم بانتصابه خصوصا الظهر والرقبة وكذلك الأذرع والأيدي والأعين ... ترى كم حركة تأتيها العين في ساعة من الزمان ..... ؟ إنها لتنتقل من كلمة إلى أخرى ومن سطر إلى آخر بسرعة فائقة وبلا توقف تحركها عضلات سته وهى معرضة بطبيعة الحال للانهاك الشديد ثم أن هنالك أيضا التعب الناتج عن تقلص العضلات الدقيقة داخل حدقة العين نتيجة لتشكل عدسات العين لتلائم قصر النظر وطوله واختلافات الضوء .

وهناك من الملهيات ما نحسه من تأثير ثيابنا فنحس دائما ونشعر ولو شعورا طفيفا بضغط ملابسنا ويمكن تلافى ذلك وتلافى كثير من الملهيات الجسمانية أثناء محاولة خلق ظروف ملائمة للاستذكار بأن يكون المقعد الذى نجلس عليه مريحا حتي نقلل من ذلك التعب الذى يحل بالعضلات التى تحتفظ بانتصاب الجسم وكذلك طريقة حمل الكتاب يجب أن تكون بحيث تبذل أقل مجهود لحمله وكذلك الضوء يجب أن يسقط من ناحية الكتف اليسار وخصوصا أثناء الكتابة حتى لا تلقى اليد التي تكتب بها ظلا على الورق .

ويمكنك اراحة عضلات العين وتأخير حلول التعب بها إلي حين إذا أغلقتها من وقت إلي آخر ويستحسن أن تنهض قائما على قدميك وتسير من وقت إلى آخر حتى يخف التعب الذى يحل بالجسم عموما وأخيرا ينبغى أن تكون الملابس مسترخية فضفاضة .

رأينا أن هناك الكثير من الوسائل التى يمكن بها محو وتجنب كثير من هذه الملهيات إلا أن هناك ملهيات لا يمكن تجنبها فمثلا لا يمكنك أن تسكت تلك السيدة جارتك التى تظل نهارها ومعظم ليلها تعزف على البيانو وكذلك لا تستطيع إيقاف حركة الترام حتى تمنع الضوضاء التى يحدثها ولا يمكنك أيضا التحكم التام فى مشاعر التعب التى تحسها ولن تستطيع بالمثل أن تقيم سورا حول عقلك لتمنع تسرب الأفكار الخارجة عن الموضوع اليه .

والشيء الوحيد الممكن أن تتقبل راغما تلك الملهيات وأن تدرك تمام الأدراك أن عليك أن تتعود تجاهل تلك الملهيات لكى تستطيع تركيز انتباهك ولتحقيق هذه الأمنية يجب اتباع « مبادىء تكوين العادة » وهو بحث قائم بذاته لا مجال لأيراده هنا .

إبتديء بعزيمة قوية مصمما على تجاهل تلك الملهيات ومرن نفسك على تجاهلها وإياك أن تهفو مرة واحدة :

حاول جهد ما تستطيع أن تشعر بمتعة فى تأمل الموضوع المنتبه اليه لأنه من السهل أن نسترسل فى التفكير فى شيء نجد فيه نوعا من المتعة وآخر ما أنصح به هو استغلال أية هفوة من هفوات الشرود

للتذكير بالموضوع الذى أنت بصدده فتصور مثلا أنك تقرأ درساً فى التاريخ وبلغت فى قراءتك إلى جملة عن عظمة السلطان عبد الحميد فتستوقفك كلمة السلطان وتطوف بذهنك صور الحريم والمحظيات وما كان يخص به نفسه من أبهه وهكذا يتجه تفكيرك إتجاها آخر غير الذى أنت بصدده .

ولتجنب هذه الحالة يلزم أن تعود نفسك على طرد هذه الأفكار الخارجة عن الموضوع من رأسك إذا ما وقفت حجر عثرة فى سبيلك وأمثل طريقة لذلك أن تربى فى نفسك عاد حميدة هى أن تذكرك أول هفوة من هفوات الشرود بأنك قد خرجت عن الموضوع الذى تدرسه .

وغالباً مايجنح ذهنك إلى طريق من الأفكار يكون أسهل من ذلك الذى توجه انتباهك إليه لأن التيار العقلى كتيار الماء يميل إلى اتباع المجرى الأقل مقاومة ولو تتبعت هفوات شرودك السابقة فسترى حتماً أن معظمها يرجع إلي غموض الموضوع الذى تدرسه .

والعلاج الناجع هو أن تتأكد أنك تفهم معنى كل كلمة تقرؤها وحالما تشعر بأن الفكرة التى أمامك بدأت تستعصي عليك فضاعف المجهود الذى تبذله واستعن بقاموسك فلربما أعانك ومن الطبيعي أن الطالب المبتدىء سيستعين بقاموسه مرات عديدة فى اليوم وإلا فإن الكلمات ستتراقص أمام عينيه دون أن يفهم لها معنى وهذا يتوقف إلي حد كبير على المعلومات التى حصلها الطالب من قبل .

وربما تناول الموضوع الذى تقرؤه نظرية لم تستطع فهمها ومن الطبيعى أنك لن تفهم شيئا مبينا على هذه النظرية فإذا كان نقص المعلومات هو السبب فى شرود ذهنك فارجع القهقرى لتدرس النظريات والقواعد الأساسية التى انبنت عليها هذه النظرية وذلك لتكوين أساس متين من المعلومات يعينك على فهم دراساتك العقلية وربما تبادر إلي ذهنك أن العقل يقف ذاهلا سا كنا فى بعض الأحيان ولكنه ليس كذلك أبداً فهو فى حركة مستمرة علي الدوام ولن تجده فى لحظتين مختلفتين فى حالة واحدة وبالتالى فإن الفكرة التى تكون فى المركز فى لحظة مالا يمكن أن تظل هناك إلا إذا أخذت هذه الفكرة مظهرا جديدا من لحظة إلى أخرى فأنت عند ماتحاول أن تركز انتباهك على الحرف — ع — تجد ميلا مستمرا لتحويل هذا الانتباه وربما كان ذلك لتباين حجم الحروف أو لأن السطر الذي به هذا الحرف ليس متغيرا كبقية السطور وهكذا ترى أنه بالرغم من المجهودات الفائقة التى تبذلها لا يمكنك أن تحتفظ بأى غرض مثبتا فى مركز دائرة الانتباه ولكن عليك بمعاملة هذا الغرض حتى يظهر لك فى شكل مختلف من لحظة إلى أخرى بمعنى أنك إذا كنت تدرس قاعدة من قواعد النحو فلا تقرأها مرة بعد أخرى معتمدا فى حفظها على التكرار وحده بل عليك بعد أن تفهمها أن تفكر فى علاقتها بغيرها من القواعد وأن تقارنها بها باحثا عن وجوه التشابه والأختلاف وهكذا . . . والنقطة الجوهرية هنا أن تعمل شيئاً يتعلق بها لكي تحتفظ بها فى مركز الانتباه .

وأنت عند ماتركز انتباهك فإنك فى الحقيقة تنتخب من بين عدد من الأغراض غرضاً واحدا ليكون أكثر وضوحاً منها وهذا الانتخاب يتطلب مجهودا يخالف المجهود الذى تبذله فى الاستذكار ولكنه مما يزيدك إقبالا أن تجد لذة ومتعة فى الموضوع الذى تدرسه وأن تكون فى نفسك عادة تجاهل الملهيات وطردها وهكذا يمكنك أن تركز انتباهك بمجهود أقل فأقل وهكذا . . .

وهناك حقيقة أخرى مهمة وهى أنك كلما كونت فى نفسك القدرة على اختيار الأغراض التى تحصرها داخل دائرة انتباهك فإنك فى نفس الوقت تكون عادات عقلية أخرى وبالاختصار فإن القدرة على تركيز الانتباه قوة تتميز بها العقول القادرة .

الطريق الي قوة الأ رادة

جون كينيدى

M. A., B. D , Ph. D.

٩ — قوة الأرادة

أساسها : —

يحمل الناس فى أذهانهم أفكارا غريبة عن قوة الإرادة فأذا ما قابلوا شخصاً عريض الفك أو ذا أنف روماني قالوا (هاهو رجل صلب الأرادة) ونعتوه بصفات العظمة والقوة ومن المشاهد أن الشخص ذا المظهر القوى يعتاد سماع هذه الصفات وربما تحلى بها فيما بعد لأن الناس يتوقعون منه ذلك ولا ينفكون ينتظرون منه أن يتصرف على نحو مخصوص ولنعترف بصراحة أن الشخص ذا المظهر القوي لديه فرصة أكثر من غيره ليكون ذا إرادة قوية ولكننى أعرف شخصاً له رأس إمبراطور رومانى فان كان للمظهر معنى فكان يجدر به أن يكون على رأس جيش عظيم أو حكومة قوية — وقد كان فعلا يشغل وظيفة محترمة — ولكنه لم يكن يملك القوة الكافية على مفارقة كأس الخمر أبداً فالمظهر ليس كل شيء دائماً والمعول على عنبر الشخص .

ليست قوة الإرادة متعلقة بعلم الفراسة أو طبيعة الأجسام ولكنها تتعلق بالشخصية الكاملة التنظيم فالرجل القوى الأرادة هو الرجل الذى يعرف ما يريد وله مثل أعلى يحفزه على ترتيب مجهوده وتنظيم شخصيته ليصل إلي هدفه بنجاح فالنجاح في الأمتحان هو المثل الأعلى للطالب يصرفه إلى متابعة دروسه ومواصلة البحث والأطلاع .

والقيام بأعباء العائلة ومواصلة تعليم الأبناء والحصول على معاش محترم هى المثل العليا الموذاف والتي، تحفزه على النهوض دون تلكؤ في الصباح الباكر ليذهب إلى عمله وحتى ذلك السكير الذى لايطيق فراق كأسه له مثله الأعلى وربما تبادر إلي ذهنك أن هذا الكلام تافه ولكن لايصح أن تتجاهل أن مثله الأعلى هو الحصول على نشوة الخمر ولذا تراه يحشد كل قواه للحصول علي الشراب فالمشكلة ليست قوة إرادته ولكنها نوع مثله الأعلى .

ويقول وليام مكدوجال « إن قوة العزيمة هى الخلق في صورة فعل من الأفعال » وكلنا يمتلك قدرا من قوة الأرادة ولكن هذا القدر يتفاوت ومعنى افتقارنا إلي قوة الأرادة هو فى الواقع افتقارنا إلي باعث قوي يدفعنا إلى إتيان عمل معين ذى نتيجة أو بمعنى آخر افتقارنا إلى مثل أعلى واضح كالشمس فى رابعة النهار .

وكثيراً ما يتحدث الناس عن رجل، يخلط فى أعماله وتصرفاته بقولهم إنه لا إرادة له ولعمرى أنه لهمس سخيف فلو لم تكن له إرادة لما استطاع أن يفارق فراشه هذا الصباح .

أما نقطة الضعف فى هذا الشخص الذى كثيرا ما يخلط فى أعماله فهى أن قوة عزيمته في حاجة إلي إعادة التنظيم فربما تبسط أحد من همته أو اضطهده أو أنه شخصيا لم يتبين بوضوح المطالب التى تحتاجها نفسه فهو مفتقر إلى القوة الدافعة لأنه حرم المثل الأعلى أو لأنه لقن استحالة الوصول إلي المثل الأعلى .

إملاء الشخص ثقة بنفسه واعطه غرضا يعيش من أجله وسرعان ما نجده يعثر على إرادته قوية صلبة لاتلين . فالعزيمة ببساطة هى خلق نظم للمحافظة علي غرض أو أغراض معينة ولا يجوز هنا أن ننسي أن الشخصية واحدة لاتتجزأ أى انها وحدة متماسكة والقدرة على إتيان عمل من الأعمال أو عدم إتيانه تتوقف علي الطريقة التى نظمت بها الشخصية وعلي درجة اشباع أنفسنا من هذه الرغبة فى العمل وعلى العادات التى قد تراكمت بها خلال التجارب الماضية .

ويتطلب تبديل طريق من طرق السلوك إعادة تنظيم حياتنا فى ضوء مثل أعلى جديد وتكوين عادات جديدة بالتكرار المستمر وهذا لايتوقف علي وجود ملكة خاصة فينا بقدر ماهومتوقف على إدراكنا لمثلنا الأعلى إدراكا تاما ورغبتنا الشديدة فى الوصول إليه .

والشخص القادر علي انتخاب مثل أعلى معقول هو الشخص الذى يسير فى طريق صحيح للوصول الى صلابة العزيمة .

وقد قرأت ذات مرة عن شاب كان يصرف معظم وقته معاقرا بنت الحان ونادرا ما تراه فى حالة غير حالة السكر الشديد وقد أعجب هذا الشاب بفتاة من جيرانه وتقدم لخطبتها فرفضت لأنها كانت تراع لمنظره وتشمئز لمجرد التفكير فى التزوج بهذا المخلوق السكير فحفزه هذا لأن يقسم أن يتزوجها .... وقد كان فلم يمض ذلك العام حتى كانا أسعد زوجين — فما الذى حدث حتى رضيت به هذه الفتاة :..؟ حدث ان هذا الشاب قد استبدل مثله الأعلى القديم وهو تعاطى الخمر لنشوتها

بمثل أعلى جديد وهو أن يكون جديرا بهذه الفتاة التى تدفق حبها في قلبه ... وهكذا نجد أنها لم تكن مسألة قوة إرادة بل كانت حثا عن مثل أعلى جديد نسق مجهوده ووجهه التوجيه الصحيح وعلى ذلك فالخطوة الأولى فى سبيل التحكم فى النفس هى تكوين المثل الأعلى المطلوب ؟

خلاصة

١ — إن الرجل القوى الإرادة هو الرجل الذى يعرف مايريد .

٢ — يلزم أن نعيد تنظيم أعمالنا في ضوء مثل أعلى جديد لكى نغير طريقتنا فى الحياة .

٣ — ينبغى أن نبحث عن مثلنا الأعلى .

١٠ _ البحث عن المثل الأعلى

ينبغى أن يعثر كل شخص على مثله الأعلى الذى يختلف باختلاف الأشخاص فقد يكون المثل الأعلى لبعض الأشخاص تكوين شخصية قوية وللبعض الآخر النجاح فى إمتحان أو الحصول على درجة يترقى إليها أو إمتلاك منزل في إحدى الضواحي أو الحصول على الشهرة أو القدرة على النهوض فى الصباح الباكر فالمثل الأعلى والحالة هذه هو ذلك الشيء الذى يظهر لنا أنه يشبع رغباتنا.

وليس هناك مثل أعلى واحد مقبول لدى جميع الناس فلكل فرد مثله الخاص وبعض هذه المثل ضعيف وغير واف. فالمثل الأعلى للفنان هو إظهار الجمال وهو مثل واف لأن الإنسان قد خلق لينشىء الجمال ويستجيب إليه. وكلما كانت المثل جميلة وخلقية ومعقولة كلما كانت وافية بالغرض لأنه من الواجب أن يحتوى المثل الأعلى علي قدر من الجمال والخير والخلق.

وإن أفضل ميدان تبحث فيه عن هذه المثل هو ميدان «البيوجرافى» تحليل الشخصيات وإن فى هذا الميدان لمتسعا ولن يخيب رجاؤك إن أمعنت فى البحث والدرس والتأمل وهاهى المكتبات حافلة بتلك الكتب النفيسة التى تحلل الشخصيات المختلفة الأجناس المتباينة الصفات، المتعددة الألوان. ادرس كيف عاش هؤلاء الناس وما هى الحدود التى يمكن للطبيعة البشرية أن تصل إليها واعرف لنفسك موضعها من هذه

الحدود فى روية وتعقل فلا تهو بمستواك هويا شديداً ولا تغال فى تقديرها كل المغالاة وحاول أن تحاكى « بطلك » فلعمرى ما فائدة الأبطال إذا لم يسبغوا ألوانا من الجاذبية والحقيقة على الأعمال التى يمكن للإنسان أن يقوم بها . سعيد ذلك الصبي الذى يعتمد على بطله وهنيئا لذلك الرجل الذى وجد ضالته في بطلة وخصوصا ان كانت زوجته هى هذه البطلة .

وإلي أن نمثر على مثلنا الأعلى الخاص ونشعر برغبة ملحة فى مشابهته ، لن يكون لهذا المثل الأعلى أى نفوذ أو تأثير علينا وقد يقترح علينا بعض الأصدقاء مثلا أعلى ولا يفتأ يعيد على مسمعنا السعادة التى يجلبها هذا المثل وبرغم ذلك فلن يكون لهذا المثل أى تأثير علينا حتي نشعر شعوراً قويا داخل نفوسنا بأن هذا المثل المعين هو المثل الذى نحتاجه والذى نحس نحوه باكبار واعجاب . فقوة الإرادة لا تصنع لنا الأخلاق بل هو نوع المثل الأعلى الذى يجتذبنا وعلي ذلك فان بحثنا عن قوة الأرادة هو فى الواقع بحث عن المثل المثير .

فذلك الغلام الذى يعرف أن أمله الوحيد فى الحياة هو اجتياز إمتحان ما سيزدرى مباهج الحياة ويحيا حياة عمل وجهاد ، وبإكبابه الدائم على الاستذكار والدرس يكون قد حصل على الإرادة القوية فالقوة القاهرة لمثله الأعلى هى التى تتحكم فى تصرفاته . وذلك المدخن الذى إهتدي إلي مثله الأعلي وهو توفير الصحة أو النقود سيقلع حتما عن عادته تلك للوصول إلى غايته وهكذا يتضح لك أن الحصول على

قوة الإرادة يتطلب الإهتداء إلى المثل الأعلى المناسب .
فالحياة تشبه إلى حد بعيد لعبة كرة القدم فأول شيء يود اللاعب أن يعرفه هو مكان الهدف ثم يوجه كل مجهوده نحو إصابته بكرته أما إذا لم يكن لديه أية فكرة عن المكان الذى يلزم دفع الكرة نحوه فإن الكرة ستظل حائرة لاغرض لها . والمثل الأعلى يوجه المجهود والطاقة فكلما كان المثل الأعلى عظيما كلما كان المجهود اللازم لتحقيقه عظيما فذلك المثل الأعلى الذى يبعث فينا النشوة والسعادة ويشبع رغباتنا وشعورنا باحترام أنفسنا وإفادة غيرنا يولد أقصى مجهود وينتج أقصى طاقة فالدين والجهاد فى سبيل الله ونصرة الحق مثلا ينير لنا ويوضح الغرض الذى نصبو إليه فى الحياة علما بأن عقولنا وقلوبنا قد استوعبت المزايا الخلقية التى يتميز بها رسل الله ومبعوثوه إلى الدنيا فنحاول التخلق بأخلاقهم لأننا نحبهم ونحب التشبه بهم فنحاوله .

أما المثل العليا التى لاتنى بالغرض كالحصول على الثروة أو الجرى وراء الشهرة الزائفة فتميت إدراكنا للمثل الصحيحة وهذه المطامع الدنيوية — كمثل عليا — لاتشبع رغباتنا مطلقا لأنها لاتشبع فينا سوى دافع غريزى واحد كغريزة البحث عن الرفاق (الغريزة الاجتماعية) أو غريزة لفت النظر وحب الظهور أو غريزة حب التملك والسيادة والسيطرة فاذا أنت أشبعت هذه الغريزة الواحدة ظلت بقية نفسك تعبة حائرة غير مشبعة . وهؤلاء الأشخاص — كرجال ذوى إرادة — يعملون فى محيط ضيق فقد يكون الشخص مندفعا لا يلوى على شيء

فى سبيل تحقيق عزمه وهو الحصول على لقب مثلا فهذا التصميم على السير إلى الأمام وحيازة هـذا اللقب قد تدابع أخلاقه بلون معين من المثابرة ، مع ذلك تجده خارج هـذا النطاق ضعيفا مترددا . ويقص علينا الـكاتب Barie فى تمثيلية من فصل واحد إسمها (الارادة) قصة نجاح رجل من رجال المال ثم سقوطه فيظهر لنا فى المشهد الأول كاتبا يكسب ١٧٠ جنيها فى العام يسجل وصيته فى مكتب أحد المحامين فيوصى بكل ثروته — وهى شىء بسـيط — لزوجته مع التوصيـة بأنصبة صغيرة لآخرين بعد أن وافقت زوجته الطيبة وألحت عليه فى تركها لهـم . وفى المشهد الثانى بعد مرور عدة أعوام تراه يمر على نفس المكتب ليعيد النظر في وصيته بعد أن صار يمتلك سبعين ألفا من الجنيهات يريد التصرف فيهـا . وبديهى أنه رجل ذو عزيمة ماضيـة وتصميم صلب فسبعون ألفا من الجنيهات مبلغ لا يستهان به . وفى المشهد الثالث يظهر لنا ذلك الـكاتب يحمل لقب سير فيليب روس وقد توفيت زوجته فأصبح أرملا وقد جاء ليكتب وصيتـه وحوله ثروة ضخمة لا يدرى كيف التصرف فيها وهذه هى المشكلة فقد جمع هذه الثروة الضخمة ولكنه لا يدرى كيف يتصرف فيها ويذهب والله يعلم إلى أين ؟

إن من علامات الشـخصية غير الفطنة أن يكون هدفك ضيقا محدودا فمثل هذا الشخص له إرادة صلبة حقا ولكن عقله مغلق دون الممكنات الدقيقة فى الحياة والانسان صورة لما يستطيع أن يراه فى الحياة فكلما كان مدى الرؤية عظيما كلما كانت الممكنات التى فى استطاعتنا

عظيمة فالبعض يرى المتعة والآخر يرى المال وغيره يرى الشرف أو الجمال وغيرهم الاخوة والآخرون الله : وكل منهم يكونه نوع رؤيته والرؤية البعيدة تخلق إنسانا كاملا . وإن عدم وجود الهدف الذى يصبو إليه الانسان مما يكتب مجهوده وطاقته ولن تستمر الطبيعة على منحنا قوة أكبر مما نستخدم وهكذا إن كنا نحيا لأحراز الانتصارات البسيطة فقط والتمتع بالكماليات فسرعان ما تسترد الطبيعة ما سبق أن منحتنا إياه فى سخاء .

وينبغي لنا أن نجد ونجتهد حتى نهتدى الى ذلك الغرض وعلينا التأكد من أنه يساوى النضال فى سبيله فالهدف العظيم يخلق الرجل العظيم والمثل الأعلى الرائع ينسق ويخلق جواً من الانسجام حول طاقة الانسان وكلما كان ذلك المثل فخما كلما كان الانسان فخما ولا تنس أن النظر الثاقب والرؤية البعيدة المنقبة تخلق الرجال الأقوياء .

وفى رأيى أنه كما يكون الرجل يكون مثله الأعلى أو بمعنى آخر أن كينونة الرجل هى التى تحدد المثل الأعلى الذى يتبعه فالغلام الذي ينشأ فى وسط ملوث يتبع مثلا أعلى مختلفا تمام الاختلاف عن ذلك الذى يتبعه غلام شب وترعرع فى بيئة حسنة فربما كان المثل الأعلى للأول أن يصبح زعيما لعصابة من المجرمين وللثانى أن يكون طبيبا شهيرا وهكذا نجد أننا نهتدى إلي مثلنا الأعلى فى بيئتنا .

ولا يجوز لنا — فى هذا المقام — أن ننسى أن البيئة ليست هى الظروف المباشرة المحيطة بنا فإنها ملابسات عقلية أكثر منها جسمانية

فنحن نتحصل عليها من الكتب التى تقرأ والصور التي ترى والأشخاص الذين نختلط بهم ونحن جميعاً نعيش في عالم أوسع مما نظن . . ؟ ولو أن الكثيرين يظنون عالمهم لا يتعدى رقم المنزل الذى به يسكنون والشارع الذى به يغدون ويروحون ولكن مثلنا الأعلى ينطبع إلى حد بعيد بطابع ذلك الجزء من العالم الذى يجتذبنا أكثر من غيره وهذه الجاذبية تتوقف على نوع الشخص الذى نكونه فإن كنا أنانيين فسيجتذبنا حتما مثل فيه الكثير من الأنانية وإن كنا نجد فى البحث فى العلم والمعرفة فسيجتذبنا حتما مثل أعلى كله علم ومعرفة وإن كنا نعجب بالشجاعة فسيجتذبنا حتما مثل من أمثلة البطولة وهكذا نجد أن هذين الغلامين الناشيء أحدهما فى البيئة القذرة والآخر فى البيئة النظيفة لا يختلفان كثيراً فى مثلهما الأعلى فكلاهما يجتذبه مثل من أمثلة البطولة إلا أن بطل أحدهما مجرم شرير وبطل الآخر طبيب شهير فليست المشكلة هى الغلام نفسه بقدر ماهى فى المثل الأعلى الذى تبرزه له بيئته فللأول مثل سيء يقوده إلى الفساد والدمار ولا يحقق منفعة إجتماعية والآخر يحقق المنفعة الاجتماعية لأنه يربطه بالمجتمع برباط وثيق ويهيء له تحقيق البطولة المثلى فى خدمة المجتمع وربما كان هذا لأن الطفل الذى شب فى الوسط الملوث لا يمكنه أن يجد مثلا أحسن من ذلك الذي وجده فاجتذبته شخصية المجرم أكثر مما اجتذبته شخصية الطبيب المفيد . وهذه مسألة يصح معالجتها من الوجهة الاجتماعية وليس هذا هو موضوع الكتاب . والنقطة التي نريد إيضاحها ظاهرة بوضوح وهى أننا جميعاً

لدينا القدرة على تكوين مثلنا العليا التى توجه شخصياتنا .

وإن هذا التلاصق هو الذى ندعوه قوة العزيمة فالغلام الذى يصبح زعيماً للعصابة قد ينتهى به الحال إلي غياهب السجن والغلام الذى يصير طبيباً قد تتخلل حياته سلسلة من المعاناة والمقاساة ولكن كلاهما لديه العزيمة الماضية ويصح هنا أن نقرر أن الرجل العاقل هو الذى يتمعن ويدقق النظر فى أهدافه وأغراضه على ضوء قواعد الخلق والدين.

ولا يكفي أن نخلق جواً من الانسجام والتنسيق بين قوتنا وقدرتنا فقط بل يجب أن نعيش فى إنسجام مع الاخرين فسنة الحياة ألا نقصر خدمتنا علي أنفسنا بل أن نقدم خدماتنا للمجتمع إذا كنا نعرف طعما للحرية والسعادة فى الحياة .

خلاصة

١ ـ إن خير ميدان نهتدى فيه إلى المثل الأعلى هو ميدان « ليبوجراف » تحليل الشخصيات .

٢ ـ إن المثل الذى يدفعنا ويحركنا ينبغي أن يكون مثلنا الخاص لا المثل الذى يمليه علينا غيرنا .

٣ ـ إن الرجل العظيم هو الذي يتخذ مثلا أعلي عظيما .

١١ - ثق بنفسك

إن العنصر الآخر الذى يساهم فى تكوين الأرادة القوية هو الثقة بالنفس وإن الوسيلة الوحيدة للحصول على الأرادة القوية هى اختزان الثقة بالنفس ولذا يجب أن نمنع أنفسنا من التفوه بالعبارات التى توحى بالتخاذل مثل (إنى لست كفئا) و (لا يمكننى أداء مثل هذا العمل) و (لا فائدة ترجى من هذا الموضوع) ويجب أن نهتدي إلي الأشياء التى فى مكنتنا أداؤها وأن نقبض عليها بيد من فولاذ. وأن نؤمن بصلاحيتنا لأداء نوع معين من الأعمال فى الحياة ثم نحاول أن نصبح قادرين على أداء غير ذلك من الأعمال وطبيعى أن الانسان لا يمكنه أن يجيد كل عمل من الأعمال فى الحياة ولكن ليس معنى ذلك أنه لايستطيع أن يجيد عملا معينا بالذات. وأظن أنه ليس هناك فرع من فروع علم النفس أكثر مساعدة وأكثر إشاعة للأمل فى هذه الأيام من علم النفس المهنى Vocation a'psychology الذي يبحث فيما يليق لكل شخص أن يتخذه من المهن وحقيقة أن أولئك الأفراد الذين تعدوا طور النمو لم يستفيدوا من هذا النوع من فروع علم النفس عند ما كانوا صغارا يتخبطون في إختيار المهن المناسبة ولكن هاهى الظروف تختلف بالنسبة للجيل الجديد وهاهى الفرصة سانحة أمامهم ليكونوا أحسن مستقبلا. والنتيجة التي ما فتيء هذا العلم يؤكدها المرة تلو المرة هى أننا لو كنا غير أكفاء فى نوع معين من الأعمال فقد نحرز نجاحا

منقطع النظير عند أداء عمل من نوع آخر .

وإليك حادثا وقع فى إحدى مدارس انجلترا ـ وكثيراً ما يحدث مثله ـ فان ثلاثة إخوة كانوا بالمدرسة معا فشذ أحدهما عن أخويه فى حل المسائل الحسابية إذ كان مستواه دونهما بكثير . ولم يمكنه مجاراتهما ولحسن حظه أن كان ناظر المدرسة على جانب من الحكمة كبير ففصله عنهما وأرسله إلى قسم المهارة اليدوية وسرعان ما تبدت مهارته فى إستخدام يديه وعند إنتهاء السنة الدراسية عاد مع أخويه ولشد ما اغتبط والداه عند ما قدم لكل منهما زوجا من الأحذية صنعه بنفسه.

نحن جميعا أكفاء فى شيء ما فعلينا أن نناضل ونكافح فى سبيل الأهتداء إلى هذا الشيء حتى نصل إليه وليس من العيب أن تسلك الطريق الخاطئ، ولكن العيب كل العيب أن تستمر سائرا فيه إن كنت تستطيع تغيير اتجاهك فاذا غيرت رأيك لسبب وجيه فتلك من علامات الفطنة ، وإذا رفضت أن تفعل ذلك فهذه علامة من علامات العناد الغبي وإن قلت (كلا لن أبدل رأيى أو أحيد عنه) فهذا هو الضعف كل الضعف وإذا قلت (لقد اتخذت طريقا ويجب أن أستمر عليه) فهذا تصرف الحيوان لا تصرف الرجل العاقل .

فان كان طريقنا الذى نسلكه فى الحياة غير مناسب أو قادنا بعض زملائنا فى طريق غير ملائم من طرق الحياة أو لم نجد أية متعة فى البيئة التى نحيا فيها أو المهنة التى نكتسب منها فيجب أن نبحث لنهتدى إلى نوع ومقدار القوة والكفاءة التى وهبنا الله إياها ونوع العمل الذى

يوافق ميولنا كل الموافقة وفى الحال يجب أن نتخذ مثلا أعلى جديدا ونبذل كل جهودنا لتحقيقه . بالله ماذا يحدث لو عرف الناس أننا مذبذبون بين مهنة وأخرى بينما نكون فى نفس الوقت قد اهتدينا إلى ذلك الشىء نبحث عنه ألا وهو العمل الذى يمكننا إجادته والذى يوافق ميولنا فالاهتداء إلى هذا الشىء ينمى فينا الثقة بالنفس وسرعان ما نكتسب ثقة الآخرين . فالشخص الذى يعرف مقدار كفاءته ويستخدمها الاستخدام الصحيح شخص سعيد لأنه يعمل للوصول إلى غرض معين ومثل هذا الشخص لاحاجة به لأن يفكر فى قوة الارادة إذ أن شخصيته ستنظم نفسها من تلقاء نفسها لتحقيق مثله الأعلى وعند ما نتصل بأولئك الأشخاص الذين يفتقرون إلى قوة الارادة يجب أن نكون جد حريصين فى معاملتنا لهم بحيث ننفخ فيهم روحا من الثقة بأنفسهم فاذا أنت أدخلت فى روع شخص ما أنك تعتقد عدم صلاحيته أو كفاءته أو أنك تشك فيه فإنك تكون قد أضررت به كل الضرر علاوة على أنك ستفقد كل تأثير لك عليه .

إن ظهورك بمظهر وديع معقول نحو شخص يفتقر إلى الثقة بنفسه ذو نفع عظيم فقد يجوز أنه لا يستحق مثل هذا الاحترام ولكن ذلك المظهر الآخر الملىء بالعطف والحنو عليه هو الأمل الوحيد الباقى له ليتعلق به وينجو .

أنظر إلى « سكوت » وهو على فراش الموت فى خيمة منعزلة عن العالم فى أقصى القطب الجنوبى يكتب إلى « بات » (أود أن تحسن الظن

بي وبنهايتى ... !!)

فان كنت تعرف شخصا فقد ثقته بمثاله الأعلى فاجعله يحس أنك لازلت تثق به ولا زالت تعلق عليه الآمال الكبار وستدهش عند ما تعرف كيف أنه يقدر رأيك هذا أكثر مما يمكن أن تتصور ،وانك حينما تجعل شخصاً يري أنك لاتزال تعتقد بوجود المثل الأعلى الذى يمكنه تحقيقه فانك فى الواقع تبنى له القاعدة التى سيجاهد ويناضل عليها للوصول إلي هدفه ، والرجل يثق بنفسه مادام هناك شخص آخر يضع فيه ثقته ولعمرى مافائدة الصداقة إن لم تكن إظهار الثقة بين الأصدقاء فى أوقات الشدة . ؟

خلاصة

١ ـ إن الوسيلة الوحيدة للحصول على قوة الأرادة هى اختزان الثقة بالنفس .

٢ ـ إن عدم صلاحيتنا لعمل من الأعمال لايدل على عدم صلاحيتنا لبقية أنواع العمل.

٣ ـ إنه لايضيرك أن توصف بالتذبذب طالما كنت تبحث عن العمل الذى يوافق ميولك واستعدادك .

١٢ ـ ابدأ فى العمل

إن القاعدة التى ترتكز عليها قوة الارادة تكون كما سبق أن ذكرنا ـ من المثل الأعلى والثقة بالنفس وقد تكون المثل العليا التى يتشبث بها الفرد محدودة وقد تكون ثقة الفرد بنفسه ليست بالثقة التامة العنيفة ولكن مادام الانسان ينظر إلى هدف أمامه وما دام ممتلئا بالأيمان فلن يفتقر إلي قوة الارادة . ان إحدى المصاعب التى تصادف الانسان للحصول على شيء ما هى صعوبة الابتداء فقد لا يعدم التلميذ مثلا هدفا يصبو اليه وايمانا قويا بقدرته ولكنه لا يملك أن يجلس الى مكتبه ليبدأ الاستذكار فقد يصرفه مثله الأعلى الى الشرود بذهنه والاسترسال فى أحلام اليقظة وقد يكون اكتسب ثقته بنفسه بناء على تجربة ماضية ولكنه اذا ما ترك وحده فشل فى حصر ذهنه فى الموضوع الذى هو بصدده فكيف نتغلب على هذا الشعور الذى اذا تمادى علينا وأفسد علينا مطامعنا ؟ لنأخذ حياة الطالب مثلا لنا . فعليه تأن يتأمل في الفوائد التي تعود عليه من الاستذكار فإن كان مزمعا الابتداء فى دراسة ما فمن البداهة أن أول شيء يفكر فيه هو هل هذه الدراسة تستحق العناء الذى يبذله لتحقيق الهدف الذى يجب أن يتصوره واضحا ؟ وعليه أن يدرك المزايا التى يكسبها من اجتياز الامتحان والأضرار التى تترتب على السقوط .

وعليه أن يستحضر فى ذهنه هذه المزايا والأضرار ويتأملها مطلقا

العنان لمخيلتـه حتى يرى متعة النجاح عنـد ما يحسها والسعادة التى تغمر والديه والمحيطين به والحياة الجميـلة التى يحياها الشخص الكفء المجد ويحاول أن يجابه الأضرار المترتبة على السقوط وذلك الباب الذى سيقفل دون آماله ، وخيبة الأمل التى ستغمر المحيطين به .

ولست أعنى أن يحشو ذهنـه بتلك الأضرار حتى تقض مضجعه ويصبح أسيرها ولـكن أقصد أن يصبح منها على حذر وأن تـكون هى الحافز الذى يدعوه إلى النجاح . وينبغى أن يكون هناك (دافع) ما يدفعه وذلك بمواجهة حقائق الحالة الموجودة وأن يضع في ذهنه أن العمل الذى هو بصدده يجب أن يتم قبل غيره ومثل هـذا التفكير فى جدارة الطريق الذى يسلـكه سيمده بالحـافز الأول الذى يدفعه نحو تثبيت هذا الشعور باعطائه صيغة عمليـة فلا يجوز له أن يقول (سأبدأ غداً) بل عليه أن يبدأ اليوم وعليه أن يفكر بإمعان فى العبارة الآتية . إظهار الحماسة فى العمـل . فالعمل يكون فى منتهى السهولة إذا بدأ فى هذه اللحظة بالذات وهـذا ما يثبت تلك العادة فقد تخبو هذه الحماسة غداً . ومن السهولة بمكان تكوين عادة الإستذكار إذا كان المرء منتظما فى المـكان والوقت الذي يعمل فيـه فجلوسك إلى مكتبك وإنتظامك فى وقت معين وفتحك الـكتاب ، كل هـذا يعتبر من أسرع وأضمن الطرق لتكوين البداية وذلك أجدى من الأنتظار حتى ينسجم مزاجك إذ أن الرجـل الصحيح لايعوقه شيء إسمه المزاج ، وعليك إذن الإحتفاظ بوقت معين ومكان مخصوص تؤدي فيه العمل المطلوب منك

وهذه هى الطريقة المثلى للاستذكار .

وعند ما تتناول أى موضوع للاستذكار أرى أن تذكر الجملة القديمة القائلة (فرق تسد) فلا تدخل في نفسك الرعب بتقليب صفحات الكتاب ذاهلا بين الأرقام والنظريات المخيفة المسطورة فيه والتى كلفت بمعرفتها إذ أن النتيجة أنك ستغرق فى بحر من خيبة الأمل وانعدام الرجاء وأنت جالس فى مقعدك وستقول (أنا لا يمكننى إستذكار كل هذا)

ولكنك غير مطالب باستذكار كل هذه الأرقام والنظريات فى جلسة واحدة . . . إسأل نفسك ماهو الواجب المطلوب منك أداؤه ؟ أهو الصحيفتان التاليتان أو الفصل التالى كله ؟ إذن هذا هو الواجب المطلوب منى اليوم . وهذه الملاحظات التى أوردتها لتمين الطالب على أداء عمله هى بالضبط التي تنطبق على كل الحالات الأخرى المختلفة فإذا ماطبقتها تماما فسترى حتما أن الفائدة التي تجنيها عظيمة .

والخطوات الضروريه لتكوين قوة الارادة فى أية حالة من الحالات هى التروى ثم التصميم القوى ثم تطبيق هذا التصميم عمليا فى الحال ثم تكوين العادة مادام تكرارها منتظما ثم أداء واجب اليوم دون شغل الفكر بمتاعب واجبات الغد فإذا أراد شخص ما أن يقلع عن عادة سيئة فدعه يتخيل أنه خال من تلك العادة ، ودعه يرى دائما أنه اكتسب حريته وتخلص منها وسلط أفكاره على ذلك الأمل ، أمل التخلص من تلك العادة المرذولة ، ودعه يرى السعادة التى سيحققها إذا ما طرحها

جانباً حتى ترى أنه قد اشتعل حماسة بتلك الرغبة وهذه هى المرحلة الصعبة الدقيقة وأظن القارىء قد أدرك أنه ليس للارادة دخل فى هذا الموضوع إنما هى المخيلة ، وأظن أن ملكة التخيل موجودة لدى كل شخص وأن القدرة على التخيل متوفرة فى كل وقت وكل مكان وهناك مثل يقول أنك إذا تخيلت عملا من الأعمال فمعنى ذلك أنك قد بدأت فيه وأن المرحلة الأولى من مراحل النصر تنتهى عند ما يفكر المرء في النصر فإذا رأيت الحماسة قد أخذت حدها معه فدعه يلبس هذه الحماسة رداء عمليا فإذا أنت لم تطع نفسك ولو مرة واحدة في إتيان هذه العادة فقد خطوت خطوة واسعة فى الطريق المؤدى إلى تملك الإرادة الكافية للتغلب على العادة السيئة ، ويمكننى أن أدلك على طريقة تقطع بها هذه الخطوة بمجهود أقل فبدل أن تحيد عن تلك العادة وتقنع بمجرد الإقلاع عنها ، عليك أن تؤدى بكل قوة وإندفاع واجبا إيجابيا آخر فانك إذا وجدت شيئا آخر تفعله في لحظات التردد ، وإذا استبدلت الطريقة التى تمضى بها أمسياتك بطريقة جديدة فاهتديت إلي زميل جديد أو صحبة جديدة بدلا من الزميل القديم أو الصحبة القديمة فتلك كلها طرق إيجابية تقطع دابر العادات وهى أسهل عند ما يلجأ إليها من محاولة الأقلاع عن العادة بواسطة طريق قوة العزيمة فهذه العادات البديلة تأتيك بلذة جديدة ونشوة غريبة وتحفر لمجهودك وطاقتك مجارى جديدة نظيفة يمكنك أن تستغلها لفائدتك، وإذا أردت أن تتغلب قوة إرادتك على لحظة خور وتردد فما عليك إلا أن تفتح الباب لمخيلتك على مصراعيه

وهذا كفيل بأن تنتصر وتطرد فكرة الأشباع المترتب على المادة التى اقلعت عنها وعند ماينشب القتال بين الخيال والارادة فسيكسب الخيال المعركة حتما .

وينبغى أن يتحقق تصميمنا فى صورة فعل من الأفعال ولا يجوز أن يكون هذا الفعل بديلا عاطلا لا يعوض النشوة التى فقدناها بل يجب أن يشيع فينا لذة تعدل أو تفوق اللذة التى فقدناها بالاقلاع عن المادة القديمة . وعندما يصمم المرء على فعل جديد من الأفعال وبعد ما يتأكد خلال تفكيره التخيلى من المزايا التى تعود عليه منه وعندما يضع تصميمه موضع التجربة والتنفيذ ، عليه كما يقول الأطباء (أن يكرر الدواء ! التأمل — التصميم — التنفيذ) هذا البرنامج الذى يتبعه في اليوم التالي إلى أن يصير ذلك الفعل البديل عادة آلية منتظمة ، « أنظر إلى الهدف واستمر ناظرا إليه محافظا عليه تحت بصرك » هذا هو الطريق المؤدي إلي النصر .

ومن الأصلح للمرء إذا أراد تكوين قوة الارادة فى هذا الصراع مع الحياة ألا يفكر فى شخصه بل فى شخص آخر يحبه ويحنو عليه ويشعر بحرارة وخيبة أمل إزاء فشله . دعه يحشو ذهنه بصورة ذلك الشخص ، وتلك الصورة هى التى ستشحذ إرادته للمقاومة ، فاذا وقعت هفوة وخرقت القاعدة فلا تضع وقتك فى الصراخ والعويل باكيا اللبن الذى أرقته على الأرض بل عاود تعاطي الدواء : التأمل — التصميم — التنفيذ بثقة وإيمان لأن الفشل ليس هو المنتظر مستقبلا ، وقد تكاف

اهذه الهفوة غاليا لأنها تكون قد كسرت من شوكة العادة وأضعفتها ولكنها لن تكون حاسمة لأن المحافظة على المثل الأعلى هى العامل الحاسم .

خلاصة

١ — أظهر الحماسة عند التنفيذ .

٢ — ان التنفيذ يثبت العادة .

٣ — لا تكترث بمزاجك ان كنت لائقا من الناحية البدنية .

٤ — فرق تسد .

٥ — عاود تعاطى الدواء اذا هفوت فلا خير فى الصراخ على ما فات

١٣ ـ العقبات فى الطريق الى قوة الارادة

قد نبدأ أحيانا السير فى طريق من الطرق بنية صادقة ولكننا نفشل في الاستمرار فى هذه الطريق وأحيانا قد نتبع مثلا ما ولكننا نفشل فى تحقيقه. تنقصنا القوة ولا تنقصنا الرؤية الخصبة وقد يرجع افتقارنا للقوة الي أن جزءا هاما من شخصيتنا قد كبت فقد يرغب طالب فى أن ينبغ فى دراساته ويكون لنفسه اسما فى الوسط المدرسى ويشاء الحظ أن يجتذبه فى نفس الوقت المزايا والفوائد التى تعود على رجال الصناعة والمال وقد يكون به شوق هائل للثروة والقوة ثم يرى أنه من الغباوة ان يفكر في مثل هذه الأشياء وينقلب بعزيمة ماضية نحو دروسه وكتبه ولكنه يجد نفسه غير قادر على حصر ذهنه ويعانى الكثير من الصداع والأرق فعندما يجلس إلى مكتبه محاولا تركيز انتباهه يشرد ذهنه ويسبح فى عالم من أحلام اليقظة ويجد نفسه لا يفكر فى باستير ومدام كورى وغيرهما من العلماء بل يفكر في روكفلر وعبود وغيرهما من رجال المال والثروة والنفوذ فيبدأ يحلم أنه يعقد صفقات تجارية ناجحة ويضارب فى البورصة ويحرز الثروة والنجاح وتطفو دروس الكتاب الذي يقرؤه على سطح عقله الواعى جيئة وذهابا حائرة مترددة أما رغبته المكبوتة فى الثروة والنفوذ فكامنة فى أعماق الوعى تثبت نفسها وترسخ أوتادها باستمرار وهذه صورة بسيطة للكبت .

وهناك أنواع أخري للكبت فقد هيأت الحرب مئات من حالات

الصدمات المكبوتة فقد تنفجر إحدى القنابل بجانب جندي في القتال فتدفنه تحت الأنقاض ويحدث أن ينقذ هـــذا الجندى ويرسل إلى المستشفى حيث يمكث بضعة أسابيع حتى يتم شفاؤه من الجروح التى أصابته ثم يظهر بعد ذلك أنه لا يمكنه تحريك أحد ذراعيه أو إحدى رجليه أو يظهر لنا أنه أصيب بنوع من أنواع الشلل وقد عولجت مثل هذه الحالات المرة بعد المرة بواسطة اظهار التجارب الماضية المكبوتة من العقل الباطن إلى العقل الواعى .

وهناك صدمات أخرى خلاف صدمات القنابل فقد يصاب الشاب أو الفتاة بصدمه فسخ الخطوبة وقد تمر هذه اللحظة من الســكرام يقول أحدهما :

« لم يخلق أحدنا للآخر ويحسن أن نفترق منذ الآن » ولكن مع ذلك فإن الصــدمة التى منيت بها نفس أحدهما والتى أصابت غريزته الجنسية الطبيعية ستكون مكبوتة وإن جهازا به مثل هذا العطب لا يمكنه أن يدخل معترك الحيــاة . وهو يشعر بمتعة أو يقصد إلى هدف مافلن يتيسر لمثل هذا العقل أكثر من نصف طاقته أو أقل من النصف ليقوم بأداء واجباته اليومية لأن النصف الباقى سيقف حارسا على الجزء المغمور من الشخصية الذى يصرخ مطالبا بإزاحة الستار عنه حتى ينكشف . وسنبقى دائما متعبين مهيجين قلقين حتى نواجه ذلك الألم الذى أصابنا ثم نحاول إعادة ضبط أغراضنا فى ضوئه فلا يجوز كبت الصدمات أو على الأقل يجب أن تصبح معروفة مكشوفة أو إذا أمكن نكسبها

مظاهرا بجعلها فى صورة فعل من الأفعال .

وتعتبر المخاوف الدقيقة أيضاً سببا من أسباب فقدان قوة الارادة فالخوف من الفشل والخوف من إساءة الغير الينا وسخريتهم بنا يشل مجهودنا وكثير من هذه المخاوف تركة من تركات الماضى لنا فهناك الشخص الذي يرغب أن يشق طريقه فى ميدان العمل ولكنه يخشى ويرتعد خوفا من مقابلة الناس فهو يفقد الثقة في نفسه عند مقابلة الزبائن الجدد ثم يقنع نفسه بأن لاغبار على مسلكه بقوله «إن كانت بضاعتى جيدة فسيأتي الجمهور من تلقاء نفسه ولا داعى لأن أدعوهم بنفسى » وحقيقة هذا الموقف إنه من الجائز أنه قد أصيب فى فترة من فترات حياته بصدمة فظيعة نتيجة حديث فظ أو غير عادل وجه اليه وانه يخشى أن يتكرر هذا الحادث وان ينجرح شعوره مرة أخرى ولكنه لا يسمح لهذا الخوف أن يتسرب إلى نفسه ويحاول تبرير هذا الخوف فيعطى سلوكه صيغة تفسر تفسيرا يرضى نفسه وسيبقى دائما مفتقرا الى (الدافع) ذلك الدافع الذى هو أمر ضرورى فى حياته العملية حتى ينكشف أصل مخاوفه ويعرفها كحادث محير يقع لكل انسان وان الانسان اذا شعر شعورا مكبوتا بأنه ارتكب جرما ما فان ذلك يعتبر عاملا من عوامل إضعاف طاقته فاذ أتي شخص ما عملا يشعر بأنه خطأ ثم أضمر هذا العمل فسيجد أن هذا العمل سيحاول دائما أن يعلن عن نفسه ووجوده وذلك اذا كان الشخص يفتقر الى الثقة بنفسه وربما أصبح من أولئك الشكاكين الذين يرتابون فى كل شيء

أو مريضاً ـ عندما يجتمع بغيره ـ بالتطلع لأن يعرف ما يقوله الناس عنه وعلى ذلك فلن يجد الحرية المعنوية حتى يضع الأمور في نصابها وتصلح نفسه .

يتضح من ذلك أننا إذا أردنا الحصول على الهدف والدافع الذي يدفعنا فى الحياة يجب ألا نأخذ أنفسنا على علاتها بل يجب أن نعرف أنفسنا تمام المعرفة . ولما كنا قد تكلمنا عن الذكريات المكبوتة فى العقل الباطن فأرى أن الفرصة سانحة لتعريف هذا العقل الباطن فى فقرات موجزة فالعقل الباطن هو أحد مكتشفات علم النفس الحديث العظيمة وسيجموند فرويد هو أول من اكتشفه وبذلك اكتشف طريقة حديثة فى العلاج النفسانى وكما أنه لا يمكن لشخص أن يكتب عن علم الاحياء قبل أن يدرس نظرية النشوء والارتقاء لدارون فكذلك لا يمكن لشخص أن يدرس علم النفس دون الرجوع الى نظرية فرويد فى العقل الباطن .

لماذا تهمس لنفسك عندما أسألك أن تذكر لي رقماً ما « إن لى الخيار في أى رقم من صفر الى مالا نهاية » ؟ الواقع أنك ليس لك الخيار فى ذلك وإنما هو العقل الباطن يقذف لك رقماً ما وهذا الرقم له محل مخصوص ومعنى محدد في تجاربك وماضيك .

حدث ذات مرة أن تقابلت سيدة مع أحد المشتغلين بهذه المسائل فى علم النفس فسألها أن تذكر له رقماً ما ولم تكن هذه السيدة تؤمن بنظرية العقل الباطن فذكرت له الرقم ٧٣ فأخذ يسألها عن أى تجربة

مرت بها كان فيها اسم الرقم ٧٣ وأخذ يسألها هل عمرها ٧٣ سنة ؟ فأجابت نفيا فقال لها هل نقودك التى تحتفظين بها ٧٣ جنيها ؟ فقالت لا وهكذا أخذ يمطرها بأسئلته الواحد وراء الآخر فكانت إجاباتها بالنفي وأخيرا سألها عن ترتيبها بين إخوتها عندما نالت دبلوم الجامعة فأجابته « ها قد أفحمتنى ! »

وإن الكراهية أو الحب الغريزى لينبع من نفس المصدر (العقل الباطن) فمثلا إذا قابلت شخصا كثيف الحاجبين منحنى الظهر طويل القامة ضخم الأنف فسرعان ما يحدث رد فعل فى داخلية نفسى وأشعر بنفور وكراهية غريبة نحو هذا الشخص الذى لا أعرفه فلماذا ؟ وماهى العلاقة الكائنة بين رد الفعل وهذا المخلوق ؟

الجواب في منتهى البساطة فقديما عندما كنت طالبا بالمدرسة الابتدائية كان لنا مدرس بهذا الشبه وكان لا يفتأ يقسو علينا بسبب وبدون سبب حتى أدخل الرعب فى قلوبنا وأشعرنا بكراهية لا حد لها نحوه .

والواقع أن هذه الكراهية أو الحب الغريزى قد يكون ذا مغبة سيئة فهو مرشد غير أمين قد يقع ضرره على الأبرياء . والحقيقة أن ذلك الشخص الذى نكرهه بمجرد رؤيته قد ذكر العقل الباطن بشخصية من شخصيات الماضى كان لدينا سبب جوهرى لبغضها.

وكذلك الأحلام مليئة بمادة العقل الباطن فالحلم ينحدر من تجارب ماضية متراكمة من سنين عديدة في العقل اللاواعى وحتى الذكريات

المرضية وهفوات اللسان هي البرهان القاطع على وجـود العقل الباطن وبقليل من الصبر يمكن التوصل إلى معرفة أصلها .

مم يتركب العقل الباطن ؟

١ ـ الذكريات السطحية :

وهذه يمكن تذكرها فى لحظة واحدة دون بذل أى مجهود فإذا سألك شخص مثلا عن تاريخ ميلادك فستجيبه فى الحال إنه كذا . . . . .

٢ - الذكريات المرضية :

وهذه أعمق من سابقتها فى تجاويف العقل الباطن فمثلا إذا سألتك قائلا ماذا أكلت فى طعام العشاء يوم الخميس السابق ؟ فلا بد أن تبذل بعض الجهود حتى تهتدى إلي أنواع الطعام التى تناولتها .

٣ ـ الذكريات المكبوتة :

وهى ذكريات منسية فى أعماق العقل اللاواعى لأن العقل اللاواعي يرغب فى نسيانها وقد تكون صدفة قاسية أو حادثا مخزيا أو ذكرى مؤلمة . وهذه كلها ترسب فى أعماق العقل الباطن ولا يمكن تذكرها بالطرق العادية ولكن التحليل النفسى قد أفلح فى استعادتها .

٤ ـ الذكريات البشرية :

وهى كما يقول كارل يونج ذكريات ليست من تجاربنا بل من تجارب الجنس البشرى كله وكل شخص يختزن قدراً من هذه

الذكريات فى عقله الباطن والغريزة مثلا ما هى إلا ذكرى بشرية .

وأظن القارىء قد أدرك أن النوع الثالث من هذه الذكريات هو لب الموضوع لأن هذه الذكريات المكبوتة هى التى تكمن خلف الأمراض العصبية والنفسية والبدنية ولذا فهى الطريق الذى تسلكه المعالجة النفسانية Psychotherapy فالحادث المكبوت لا ينساه العقل كله إنما هو العقل الواعى فقط الذى ينساه ويبقى هذا الحادث المكبوت حيا فى العقل الباطن فالانفعالات الخاصة بالحادث الماضى تعيش فى العقل الباطن ومن هنا كانت الصدفة التي صادفتنا والأسف والخجل أو الخوف الذى يحط من حيويتنا ويفسد راحتنا العقلية ويصيبنا بالأمراض البدنية وخلاصة طريقة التحليل النفسي هى أن يجرى المحلل وراء هذه الذكريات المكبوتة محاولا أن يجعل المريض يستعيد هذه الذكريات من اللاوعى إلي الوعى ولأسباب لا يمكن لأحد تفسيرها الآن وجد أن استعادة الوعي لهذه الذكريات يمحو أثر المرض سواء كان نفسيا أو عقليا أو بدنيا .

وفى الواقع أنه يمكن لكل شخص بالتجربة والصبر والمثابرة أن يقوم بهذا التحليل مع نفسه بدون الحاجة إلى المحلل الاخصائى وذلك بطريقة التأمل « أحلام اليقظة » فتطلق العنان لذهنك يشرد ما شاء له الشرود وستصل فى نهاية الأمر إلي ذلك الحادث المشوه الذى يشرك بذلك الخوف الذى تكلمنا عنه أو ذلك الشك أو الخجل .

وطبيعى توخيت الايجاز فى هذا الموضوع لضيق المقام فما سطرته يعد بالنسبة لهذا الموضوع الطريف بمثابة القطرة من المحيط .

وإذا كانت الذكريات المكبوتة موجودة حقا فى العقل الباطن فهناك أيضاً المثل العليا والمشاعر العظيمة تكمن فيه ، تلك المشاعر والمثل التى بدونها نصبح أسوأ حالا مما نحن فيه .

وبصرف النظر عن الصدمات والمخاوف والأخطاء فإن معرفة الانسان لنفسه تتطلب منه معرفة كنه القوى التى تريد السيطرة عليها فيجب أن نتعلم كيف نعرف الدوافع والغرائز المختلفة التى فى طبيعتنا وبالمثل يجب معرفة الحدود التي تقف عندها قدرتنا البدنية والعقلية والبيئة التى نشأنا فيها أما قدرتنا البدنية فسرعان ما نعرفها وحدود البيئة التى نحيا فيها قد نتقبلها صاغرين ولكن معرفة تكويننا الانفعالى ليس بالأمر الهين .

وهذا هو المجال الذى يمكن أن نطلب فيه معونة رجل علم النفس فهو يقسم طاقة العقل إلي ثلاث مجموعات رئيسية يدعو الأولى مجموعة الميول الفردية Selfregard-tendencies والثانية مجموعة الميول الجنسية والثالثة مجموعة الميول الاجتماعية ولا حاجة بنا الآن ندخل في تفاصيل الأقسام الفرعية لهذه المجموعات إذ يكفي أن نقول إنه يجب أن نعرف هذه القوى : مهاجمة الذات وإشباع الغريزة الجنسية والتماسك الاجتماعى ونبحث عن طريقة لإظهارها أو إعلائها قبل أن نتحصل على الشخصية الدقيقة التنظيم القادرة علي الاهتداء إلى السعادة فى الحياة .

وإن أى امتناع عن السماح لدوافع وغرائز طبيعتنا بالدخول إلى نفوسنا سنفقد بسببه جزءاً من قوتنا ولا أعنى بهذا الكلام أن هذه الدوافع يجب أن تجد لنفسها مخرجا مباشراً تظهر به ففي حالات كثيرة يعد هذا مستحيلا ولكن المهم هو أن تكون معروفة وقد يؤدى ذلك إلى نبذها عمداً ومثل هذا الإهمال يعتبر قوة لأن دوافعنا الانفعالية تأتى تحت سيطرة غرض فى العقل الواعى ، فالكبت صراع وحيثما كان صراع فهناك فقدان للطاقة . فمعرفة النفس هى القاعدة الأساسية لقوة الإرادة .

خلاصة

١ ــ إن الافتقار إلى القوة يرجع إلى أن جزءاً هاما من شخصيتنا قد كبت .

٢ ــ القاعدة الخالدة « أعرف نفسك » .

١٤ ـ تثبيت العادة

نجد دائما عند محاولتنا تثبيت عادة جديدة من عادات الحياة أن العادات والرغبات والحوافز القديمة كثيراً ما تعلن عن وجودها فهي تحتل المكان كله وكأنها تصيبها الغيرة عند حلول زائر جديد وعلى ذلك الزائر الجديد أن يكافح بعناد ضد المعارضة العنيفة التي ستصادفه حتى يحتل مكانه لأنه لن يجد من يرحب به وبزيارته.

وهذه المعارضة في حد ذاتها ليست سيئة فهي تكسب الحياة مسحة المتعة التي يتسم بها كل نضال ولعمرى ماذا كانت تكون الحياة لو لم يتخللها بعض المعارضات فمرت هادئة كالمياه الراكدة التي تأسن من طول الوقوف ؟ علينا لذن أن نتعود المعارضة الداخلية والخارجية على السواء وتتقبلها كمنظر من رواية الأيام التي نمثلها نحن ، ويعتبر تعويد النفس على مقابلة هذه المعارضة عادة طيبة فإذا كان لديك خطاب لا ترغب في كتابته فاذهب واكتبه في الحال وستجد أنك عندما تبدأ في كتابة هذا الخطاب ستشعر بنشوة غريبة وسيد الأمثال في هذه الحال « نفذ في الحال » فان السيطرة حتي على المعارضات البسيطة تنفث فينا شعورا بالقوة وتمنحنا الثقة بأنفسنا ، أما في المقاومات الشديدة الصعبة فيجب أن نتبع سلوكا إيجابيا للعمل الذى نحن بصدده فاذا قلت « نعم إنى قادر » فهذا ولا شك محرك أفضل من قولك « لست متأكدا » ويعتبر ذلك دعوة للخيال والأرادة ليعملا معاً ، فاذا ما بدأنا في عمل ما وفى أنفسنا

ثقة فستحصل حتما على متعه فى أدائه وستستيقظ فينا تلك الثقة من جراء العمل وسيحفزنا الشعور بتعضيد النفس Self-Assertion على المضى إلي الأمام حتى تنتهى وستصبح المعارضة فى طوايا النسيان

تخيل مثلا أنك تتعلم كيف تقود سيارة وهاأنت جالس إلي عجلة القيادة وطريقك الذى ستسلكه سيخترق الطرق الرئيسية فى مدينة مزدحمة فأول ما يتبادر إلى ذهنك وأنت جالس فى السيارة هو هل أنت كفء لتقطع هذه الرحلة ؟ وكلما طال جلوسك طال تفكيرك حول هذا الموضوع وكلما زاد هذا الأمر صعوبة فى نظرك وستتساءل هل سيمكنك أن تنقل عصا السرعة من السرعه الثالثة إلي الثانية على عجل حينما تصل إلي الطريق الذي يرتفع فجأة ؟ وقد تسأل نفسك كيف التصرف عندما تصل إلى قلب المدينة المكتظ بالعربات وحيث حركة المرور على أشدها وقد تصل بك الحال إلي الشك في مقدرتك على إيقاف العربة عند حدوث أى طارىء وكل هذه المصاعب ستتسابق إلى مخيلتك فى استعراض متواصل .

وما أن تبدأ فى قيادة السيارة وتستمر فى طريقك حتى تتلاشى كل هذه الصعاب لأن عقلك لن يجد الوقت الكافى أو الفراغ الممكن لأن يغرق فى الخيال وستجد أن كل ملكاتك ستركز فى العمل الذى تؤديه وهكذا ستقوم بهذا العمل خير قيام .

وعلى هذا القياس تقاس كل الأعمال : تكون عندما تتخيلها صعبة

أكثر من اتيانها فعلا ، وحتى عندما تنوى القاء محاضرة فإن مجرد تفكيرك فى مواجهتك المستمعين سيجعل حلقك يجف ولكنك إذا واجهتهم فسرعان ما تجد أن الأمر أهون كثيراً مما ظننت فنحن جميعا لدينا كمية احتياطية من الطاقة مستمدة على الدوام لأن تفرغ نفسها فى الواجب الذى نحن بصدده وللعقل وسيلة غريبة لتكييف نفسه للتصرف فى أى حالة تعرض له وعليك أن تندمج فى تلك الحال بأسرع ما يمكن ودقق النظر فيما يجب أن تفعله واتخذ سلوكا إيجابيا حياله ثم ابتدىء فى العمل مباشرة .

وبعد أن نكون قد جربنا الشعور بالانتصار على المعارضة وبعد أن نكون قد رفعنا من ثقتنا بأنفسنا باتخاذ سلوك إيجابي نحو الواجبات الصعبة فإننا نكون أصبحنا على استعداد لازالة ضعف حقيقى فى الخلق.

وقد سبق أن تكلمنا بالتفصيل عن التأمل الدقيق الذى يرمى الى هدف معين وهذا التأمل يعتبر سداً يجب اختراقه للوصول إلى إدارة العمل الجديد ويلزم أن نضعه أمامنا كمثل واضح كل الوضوح وينبغى أن يسلك هذا العمل الجديد طريقا يؤدي الى الهدف المرغوب فيه وإن الجسم الصحيح القوى والعقل المنظم المنسق والكفاءة المهذبة واحترام الغير لنا والسعادة التى يمكننا أن نهيئها لغيرنا . . . كل هذه الأشياء يجب أن تشغل دائما جزءا كبيرا من تفكيرنا بحيث تفتن عقلنا أبدا وتجتذبه :

وباختيارنا مثلنا الأعلى تبدأ المرحلة الثانية ألا وهى أن ندمج هذا

المثل فى شخصيتنا بواسطة الايحاء الذاتي وليس الايحاء الذاتى بالأمر الغامض أو السحري بل هو أمر فني يقوم على الحقيقة السيكولوجية التى تقول بأن أى فكرة يتعلق بها العقل تعلقا شديدا تجنح لأن تحقق نفسها عمليا وما الأيحاء الذاتى إلا بذر بذور مثل أعلا فى العقل فبالتأمل الدقيق نصل إلى المثل الأعلى و بالايحاء الذاتي نحتفظ به سا كنا ثابتا وبتعهده داخل الشخصية حتى ينمو ويزدهر فإن أعمالنا (نشاطنا) تبعثها الأفكار فاذا قلت «تفضل لتشرب قدحا من القهوة» فهذه ليست دعوة فحسب بل هى إيحاء ، هى فكرة ـ فكرة شرب القهوة ـ والعقل إما أن يكون كريما مرحباً بالفكرة وإما أن يضيق بها ذرعا فيطرحها جانبا.

وعبارة « تفضل لتشرب قدحا من القهوة » دعوة قد لا تهزني لأنها لا تبعث فى أي متعة تخيلية ولكن نفس هذه الدعوة إلي شخص آخر قد تجتذب تخيله في الحال فان فكرة اللذة الناتجة عن الارتشاف تميل إلي تحقيق نفسها ككل الافكار الأخرى وعلى ذلك فانه يقبل الدعوة وستحقق فكرة شرب القهوة نفسها حتما فيشكل عملية الشرب نفسها إلا اذا كان عقله مشغولا أو به فكرة مضادة كفكرة « عدم تناول المنبهات مثلا » فالفكرة قد أوحيت إليه فاذا لم تكن هناك فكرة مضادة فانها ستحقق نفسها عمليا وهذا مثل من أمثلة الايحاء العكسى Hetero-suggestion وهو الايحاء الذى يوحى به شخص آخر ولا يؤدى الايحاء العكسى دائما بالكلمات التى يخرجها اللسان فحسب بل قد يأتي عن طريق النشرات أو أي طريقة أخرى من طرق الأعلان

فقد تأتي إلينا عن طريق شيء يوحي بشيء آخر فالعالم المحيط بنا يوحي إلينا دائما إيحاء مخالفا وفن الاعلان الحديث هو عبارة عن نظرية الايحاء المخالف بلغت حد الكمال وها أنت ترى الآن أن الايحاء ليس شيئا سحريا أو غامضا بل هو عبارة عن التجارب التى تمر بنا كل يوم.

والذى نتكلم عنه الآن هو الايحاء الذاتى الذي يرمى الى هدف معين والذى يوحيه المرء لنفسه ، هو التمرين على جعل المخيلة تكون أفكارها الخاصة على ضوء النظرية القائلة بأن كل الأفكار إذا ما توطدت دعائمها في العقل تحققت عمليا وقد يقول البعض إن الايحاء الذاتى ماهو إلا مجرد التمرين على تكوين أفكارنا والسماح لها بالتأثير فى سلوكنا وهنا يتدخل أولئك الذين عالجوا هذا الفن ومارسوه ليقولوا لنا أفضل طريقة لتكوين هذه الأفكار وأرق فن يمكن به استخدام هذه الأفكار بتأثير على السلوك فما هى أفضل الأفكار ؟ وما هى أحسن طريقة لغرسها فى عقولنا ؟

إن أفضل فكرة أو إيحاء هى ما كانت معقولة ومرغوبا فيها وإيجابية فالعقل لن يتأثر إلا بالشيء الممكن عمله فهو يرحب بالفكرة المقبولة ويعمل علي تحقيق الفكرة الايجابية أكثر من السلبية ، وقد نرغب فى أشياء مستحيلة ولكننا لا نستطيع تحقيقها فقد أرغب مثلا أن أصبح رئيس وزراء مصر ولكنني أجد كل جارحة من جوارحي العقلية تقول لي « مستحيل » وعلى ذلك ينبذ عقلي هذه الفكرة .

وقد أرادت فتاة ذات مرة أن تشرح معنى كلمة « الايحاء »

فقالت إنه الاعتقاد بأن كل ما نعرفه ليس صحيحا ، حقا ولكن الإيحاء الذاتي ليس هو الاعتقاد بأن كل ما نعرفه لا يمكن أن يكون صحيحا . . « سأجتاز الامتحان » إيحاء جيد وأعتبره أفضل من أن أقول « أظن أنى سأجتاز الامتحان » أو « إذا ساعدنى الحظ قليلا أؤمل أن أجتاز الامتحان » فهو إيحاء إيجابى ينشط الارادة ولا يتطلب إيحاءات مضادة Counter-suggestion وبعد أن توحى إلى نفسك بفكرة معقولة مقبولة وإيجابية عليك أن تدعها تعمل بل تعتقد أنها ستحقق نفسها فعلا وإن أفضل طريقة لتنفذ الايحاء هى أن تبحث عن إحدى الحكم أو الأمثال بحيث يحتوى معناها على الفكرة التى أنت بصددها واجعل هذه الحكمة دقيقة واضحة بقدر الامكان وقد كان Coué كويه يعتقد فى مثل يقول (انى أشعر اليوم بتحسن فى كل النواحى يفوق التحسن الذى شعرت به بالأمس) وقد يخلو هذا المثل من الصبغة العملية بالنسبة لأفراد كثيرين ومع ذلك فإنه قد أظهر وحقق فكرة صحيحة إيجابية لدى معظم مرضى كويه فهى بالنسبة إلى أولئك الذين يتوقون بشدة إلى الصحة حكمة رائعة كبقية الحكم المفيدة ولكنها بالنسبة إلى السواد الأعظم من الناس الذين لا يعرفون ما يريدون ولكنهم يرغبون فقط فى النهوض بشخصياتهم تعتبر حكمة باهتة لا إغراء فيها فمن المستحسن أن نبحث عن الفكرة الخاصة بنا فكرة ما نريد أن نكونه — ثم نصوغها فى شكل مثل من الأمثال يكون من وضعنا وتأليفنا فنحن جميعا نرغب فى أشياء متباينة وهاك بعض الأمثلة :

قد يضم أحدهم تلك العبارة فى مخيلته « لقد تخلصت فعلا من عادة التدخين حتى بعد الغذاء » ويقول آخر « إني قادر علي النهوض من فراشي فى الساعة الخامسة من كل يوم لأداء صلاة الفجر بلا تذمر أو ضيق » ويقول آخر « عندما أواجه المستمعين إلي محاضراتي أكون في غاية الهدوء وعلى أتم ثقة بنفسي » ويقول آخر (سأنجح فى الامتحان)

ويلاحظ أن هذه العبارات كلها لا تشير إلي حقائق ولكنها تشير إلى أفكار أو مثل عليا نريدها أن تتسلط علينا وبطبيعة الحال ليست هناك نهاية ولا حصر لمثل هذه العبارات ولكن يلزم أن تكون هذه العبارات محتوية على مثل عليا حقيقية وبمعنى آخر يجب أن تشير إلى حقيقة نريد فعلا أن نحققها باخلاص وبعد اهتدائنا إلي هذه العبارات ينبغى أن نزرعها فى العقل ثم نشاهد نفاذها فيه ولا ينبغى لنا أن نقتنع بأننا نرغب فيها فحسب فالرغبة ليست بفكرة إذ أن لها جناحين يمكن أن تطير بهما أما الفكرة فلها يدان ورجلان يمكن أن تذهب بهما لتعمل وأفضل وقت أقترحه لزرع فكرة ما هو آخر وقت يتبقى لنا قبل أن نأوى إلي الفراش ليلا أو أول وقت يسنح لنا عقب نهوضنا من الفراش صباحا وهاتان الفترتان انسب وقت لأن الشخصية تستقبل الأفكار فيهما بأقل مقاومة . ويجب ان ننطق بتلك العبارات المحتوية على الفكرة بصوت عال ونكررها عدة مرات كما لو كنا نستقبلها بأبواب أنفسنا كلها مفتوحة على مصراعيها وأرى ان يكون الجسم ساكنا لا حراك به والعضلات مسترخيه والعينان مغلقتين أثناء هذا الاستقبال .

والذي نجاهد في سبيله هو ما يقول عنه بودوان Baudauin بروز العقل الباطن لأن العقل اللا واعى هو الذى يقوم بهذا الواجب فبقدر ما نكون فى غير وعينا نكون عديمى المقاومة وكلما كان ذلك أفضل وبعد أن نكون قد استقبلنا الفكرة فى أنفسنا بواسطة العبارة التى تضمنتها يجب أن نتركها وشأنها كما نترك الحبوب فى التربة بعد بذرها ونمنحها الوقت الكافى لتنمو فيه مع هذا الفارق الوحيد وهو أن الحبوب تبذر مرة واحدة أما العبارة فتحتاج لان تبذرها عدة مرات فان أمر غرس فكرة ما فى أعماق شخصيتك ليس بالأمر الهين، وقد يحدث أن لتى ما نعمل وعيا تاما أو نكون فى حالة لا تسمح بالاستقبال وقد تكون البذور قد تركت على سطح عقلنا الصلب ولم تصل جذورها إلي العقل الباطن بالمرة فيجب علينا أن نثابر على بذرها بهدوء.

بدون تعب أو كلل وكلنا ثقة بأن الفكرة طالما استقبلت بواسطة الشخصية فإنها ستنتج حتما فيجب أن نؤمن بهذه العملية وننتظر النتائج صابرين

وقد أعطانا كويه صورة بديعة لما يصنعه الايحاء عند محاربة عادة خبيثة فقال : لنفترض أن العقل لوحة دقت فيها بعض المسامير الصغيرة وهذه المسامير تمثل الأفكار والعادات والغرائز التى تتحكم في أعمالنا فاذا اتفقنا على أن كل فرد توجد به الفكرة الخبيثة والعادة الخبيثة والغريزة الخبيثة- أو بمعنى آخر مسمار ردىء - فدعنا نلتقط مسمارا آخر يمثل الفكرة الطيبة أو العادة الطيبة أو الغريزة الطيبة ولنضع السن المدبب لهذا المسمار على رأس المسمار الخبيث وندق عليه دقة واحدة

بالمطرقة — وبمعنى آخر فلنقم بعمل إيحاء — سيدخل المسمار الجديد فى اللوحة مسافة ما ولنقل إنها ملليمتر مثلا وسيبرز خارج اللوحة المسمار القديم بنفس المقدار وفى كل دقة من دقات المطرقة أعني فى كل مرة نقوم فيها بالايحاء سيدخل المسمار الجديد ملليمترا آخر وسيبرز المسمار القديم بنفس المقدار وبعد عدة دقات سنجد أن المسمار القديم قد فارق اللوحة وحل المسمار الجديد محله ولهـذا يجب أن نصبر بدون أن نفقد الثقة فالعادات الجديدة لا تخلق فى يوم واحد والمهم هنا هو تكوينها لا الوقت الذى يستغرقه ذلك التكوين .

ليس الأيحاء الذاتى بالعمل العجيب ولـكنه كما سبق وقلنا ينبي على الحقيقة السيكولوجية التى تقول بأن العقل إذا تقبل فكرة ما فإن هذه الفكرة تحقق نفسها عمليا وأفضل طريقة لاثبات ذلك هى أن تجرب وترى

فعندما تشعر غدا فى الصباح بصعوبة عند قيامك من النوم قل لنفسك ستة مرات بهدوء وراحة « سأكون خارج فراشى بعد دقيقتين » وستظل تشعر بهذا الوخم وكذلك ستندهش إذ تجد نفسك خارج الفراش بعد دقيقتين .

حسنا . هذه بداية طيبة ولكن ما العمل فى تلك الأفكار الأخرى التى أشعر بأنها فوق قدرة عزيمتى ؟؟ لماذا لا أضمنها حكمة من الحكم وأوحيها الى نفسي؟؟

خلاصة

(١) نفذ في الحال .

(٢) قولك إنى قادر خير من قولك لست متأكداً .

(٣) العــــادات الجديدة لاتخلق فى يوم واحد .

١٥ ـ قواعد تكوين الشخصية

الايحاء الذاتى مكمل للتأمل فبالتأمل نهتدى إلى مثلنا الأعلى وبالايحاء الذاتي نلقح عقلنا الباطن بهذا المثل الأعلى وما نصبوا اليه هو التغير في الخلق ، والارادة هى مجرد خلق ينشط وليس للكثير من أعمالنا الارادية أى تأثير ما لأنها عبارة عن تصرفات إرادية منعزلة وليست نتيجة تغيير فى الخلق . خذ مثلا حالة شخص اتخذ طريق الرذيلة ثم صمم على ألا ينزل مرة أخرى فنجد أن تصميمه لا يغير من الأمر شيئا لأنه شخصيا لم يتبدل تبدلا شاملا ، فالرغبة عامل قوى جداً تبقى ساكنة فى الأساس مستعدة لأن تعلن عن نفسها استجابة لأقل منبه. فالتصرف الارادى المنعزل ليس العلاج الناجع بل هو الاتجاه الجديد فى الحياة ونحن صنيعة مثلنا العليا التى تكون رغباتنا وتخلق عاداتنا . جاء في اعترافات أوغسطين أنه قال (أدرت ظهرى للنور وشخصت ببصرى إلي ما ألقى عليه النور شعاعه ، وبذا لم يتسرب النور إلي وجهى) ولكن يجب أن ندور للخلف ونواجه الضوء فلا يكفي أن نرى أن هناك أشياء رائعة وأناسا عظماء فى الحياة بل يجب أن نكون هؤلاء العظماء ولا نقنع بمجرد الاعجاب بهم فما الذى يدعو المرء لأن يطلب قوة الارادة إن لم يكن يريد أن يكون شيئا ؟ يجب أن تكون معاملتنا على الدوام مع اللب دون القشور . ماذا أريد ؟ ما الذى أعيش من أجله ؟ ما الذى اكتشفته حتى الآن فى الحياة من الحسن والجمال والحق ؟ ما الذى يجب على أن

أضحى به ؟ ما التصميم الذى يجب ألا أحيد عنه ! تلك كلها أسئلة يجب أن نلقيها على أنفسنا وقد تكون الأجوبة مخيبة لأملنا .. وقد تكشف لنا أن ليس لنا مثل عليا أو غرض واضح أو تفان فى سبيل شيء جميل أو حق من الحقوق فإن كان الحال كذلك فإننا كلما أسرعنا فى الاهتداء إلى المثل الأعلى كان ذلك أفضل فلا قوة إرادة بدون مثل أعلى.

بعد أن نكتشف ذلك الشيء الذى نعيش من أجله يجب أن نتحمل الثمن الذى ندفعه للوصول اليه فالنفس القديمة قد تحتاج إلى تنظيم لتصل إلي الهدف ولن يتم ذلك فى يوم واحد فعادات الفكر أو النشاط القديمة ستعلن عن نفسها وتثبت نفسها ولا بد من استبدالها بعادات جديدة .

ويمكن كسر شوكة العادات القديمة بسهولة بدون محاربتها وقد ترى أن الطريقة التى سأقترحها عليه بعيدة البعد كله عن البطولة ولكنها الطريقة الوحيدة التى أستطيع تقديمها لك .

إن أحسن طريقة لمعالجة العادة القديمة أن تفر منها فذلك الشخص الذى يشعر نحو نفسه باحتقار شديد وامتهان أرى أنه بدل أن يركز انتباهه في مقاومة ذلك الشعور يجب أن يقذف بنفسه فى غمار العمل .. الذى يستنزف مجهوده ويشغل تفكيره وقد يجوز أن يفوز بالمعركة بوساطة القتال ولكن مخيلته ستكون قوية بالنسبة له ومن الأفضل كثيرا ألا تعطي المخيلة شيئا تتبلغ به والنشاط أحسن علاج لمثل هذه الحالات ..

إن العادات التي يصعب التغلب عليها هى تلك العادات التى ترتبط

ارتباطا وثيقا بما يؤثر في الجهاز العصبي كتلك الحالة السابقة أو الافراط في التدخين أو الانغماس في الشرب وليس خيال العقل هنا هو الذي يؤثر عليها فحسب بل مطالب الجسم أيضاً فالجسم كالعقل تماما يلزم إخضاعه لنظام خاص فعند النهوض من الفراش في الصباح يجب أن نعطى الهواء الطلق والتمرينات الرياضية حقها، فاذا دللت جسمك ثم حاولت السيطرة عليه بواسطة الايحاء الذاتي فذلك عمل غير معقول وينبغي أن نفكر في نظام خاص «رجيم» لأنفسنا يمكن به أن نخضع الجسم ونجعله خادما لا سيداً .

وهناك كثير من الطرق الحكيمة ترشد اليها التربية البدنية ويمكن بها تسخير الجسم واخضاعه لنظام خاص .

وعند محاولة قطع دابر عادة تدخل على نفوسنا اللذة والمتعة يجب أن نتجنب أن نهوى إلى حفرة « اطلاق العنان للامل وتقدير النتيجة بأكثر من حقيقتها » لأننا حين نحاول كثيرا ما نفشل وحين ذلك سنكون عرضة لأن تخور عزيمتنا ونظن أنه لا فائدة من إعادة الكرة

فلنفترض مثلا أن بك شوقا إلى تدخين سيجارة فبدل أن تقول « لن أدخن لمدة ساعتين » قل « لن أدخن في النصف ساعة القادمة » وقد يكون في إمكانك أن تقلع عن التدخين لمدة ساعتين كما قلت أول مرة ولكنك إذا لم تفلح فان هذا الفشل قد يثبط من عزيمتك بحيث قد لا تثق بنفسك فمن المستحسن دائما أن تبني الثقة بالتدريج من الصغير إلى الكبير ومن أسفل إلى أعلا فالأقلاع عن العادة كالتمرين على

الالعاب الرياضية فاذا أنت عبرت حمام السباحة ثلاث مرات متتالية اليوم ثم ضاعفت هذه المسافة فجأة في الغد فقد أجهدت نفسك وربما طرحت بعدها كل مطامعك الرياضية فالرجل الرياضي يأخذ نفسه بالتدريج.

وينبغي ألا نتعجل تكوين عادات جديدة بل يجب أن نجعل للصبر قسطا كبيرا من أنفسنا فقديما تراهن أحد الفرسان مع زملائه على أن في مكنته القفز إلى أعلا قلعته فسرعان ما قبلوا شروطه غير مصدقين ولكنه كسب الرهان بمنتهى السهولة وذلك انه كان بالقلعة سلم يؤدى إلى برجها فارتقى الفارس السلم درجة درجة حتى بلغ أعلاه وبطبيعة الحال كانت مجموعة القفزات البسيطة ليست بالعمل المثير إذا ما قورنت بقفزة طويلة واحدة ولكنه وصل إلى أعلا القلعه على كل حال فالعادة تتكون بالتكرار المتشابه ؛ نصر ثم نصر ثم نصر آخر ذلك هو الطريق إلى التحكم في النفس وإذا فشلنا فلا ينبغى أن نركن إلى الحزن أو أن تنتابنا الافكار التشاؤمية فبعد أن تعرف أنفسنا السقوط الذي منينا به يجب أن ندرسه دراسة موضوعية : لماذا فشلت اليوم؟ هل قبلت التصميم الذى صممت عليه على علاته ناسيا بذل شيء من التروى نحوه ؟ هل نالني التعب من عملية الايحاء الذاتي أوهل لا أؤمن بها !

هل حولت عقلي عن الاغراء مباشرة وتحولت إلى شيء آخر ! ثم ماهي الظروف التى كانت موجودة وقتئذ ! وكيف يمكننى تجنبها في المستقبل ! وبعد أن نكتشف سر فشلنا — وبذا نكون قد وضعنا أنفسنا فى محل أكثر ملاءمة لمعالجة مثل هذه الحالة الطارئة في المرة

القادمة يجب أن ندير للفشل ظهورنا ونحاول أن ننسى كل شيء عنه ما عدا الدرس الذى تلقينا منه.

وكل إغراء هو فى الواقع تجربة للقوة التى بلغناها ، قد فشلنا هذه المرة ولكنها مرة لن تتكرر وستكون أحسن فى المرة القادمة ، انس وأمض قدما إلى الأمام.

ولا حاجة بنا للقول بأنه يجب علينا أن نقطع الطريق على كل منبه يحرك فينا تلك العادة التي نحاول التخلص منها فإن كان لنا زملاء يقودوننا فينبغى تضحيتهم واستبدالهم بغيرهم وان كانت بعض الكتب تبث فى مخيلاتنا أفكارا سيئة فلا يصح فتحها ويجب أن نجتمع بالأصدقاء الذين يوحون الينا بالمثل الأعلا الجديد فجلوسك دون أن تعمل شيئا تصرف سيء إذ يجب أن نظهر الحياة نفسها فى صورة نشاط فإن كان النشاط القديم رديئا وجب استبداله بما هو أحسن منه .

إن واجب تكوين العادات الجديدة ليس بالأمر الهين ولو أنه ليس بالأمر الصعب كما يتخيله الكثيرون فإذا ما تكونت هبطت فى الأعماق وصارت آلية فهى كحدافة عامود الادارة فى المحرك تتطلب قوة معينة لادارتها « بالمانيفلا » وطالما أديرت سارت من تلقاء نفسها مولدة القوة فى المحرك وإن تكون عادات طيبة يمكنها أن تؤدى من تلقاء نفسها يتوقف على أن تزيل من طريقنا متاعب لاحد لها . وطبيعى أن العادات الطيبة معناها الخلق القويم وتتكون العادة نتيجة لمثل أعلا فهى نتيجة مجهود متكرر فى اتجاه معين ، فإذا أعطيت المثل الأعلا

الذى يحركك الى سلوك معين ويوجه طاقتك فستحل العادة حتما محل قوة الارادة وهنا نكون قد اكتسبنا القوة المعنوية: تاج العظمة للانسان

خلاصة

١ — كن مستعدا لأن تكون عظيما ولا تكتف بالاعجاب بالعظماء.
٢ — يمكن محاربة العادة القبيحة بسهولة بالفرار منها بدلا من محاربتها.
٣ — استفد من دراسة فشلك.
٤ — العادات الطيبة تكون الخلق الطيب.
٥ — تحمل الثمن الذى تدفعه فى سبيل المطلب الجديد.

١٦ — تلخيص

ولنلخص الآن كل ما سبق ان ذكرناه :

قوة الأرادة نتيجة لشخصية كاملة التنظيم والمثل الأعلى هو الذى ينظم الشخصية وقد تكون المثل العليا طيبة أو خبيثة وقد تكون وافية فتظهر القوة التى يتمتع بها الانسان إظهارا تاما وتنظم مشاعره وغرائزه وانفعالاته أو تكون غير وافية فتشبع ناحية محدودة من النفس.

إن بحثنا عن قوة الارادة هو فى الواقع بحث عن المثل الأعلا المؤثر ومثل هذا المثل إذا وجد يربط النفس برباط وثيق ويتجه فى الحياة وجهة ذات هدف خاص وإن أكثر ما يكبت الطاقة هو ألا يكون لنا هدف. وتتطلب الارادة القوية احترام الذات فينبغى أن نثق بأنفسنا

ونؤمن بها أو نحتفظ باحتياط من الثقة بأنفسنا إن كنا نريد أن نصل إلى غرضنا فى الحياة ، فاحترام الذات أمر جوهرى عند اجهاد الذات .

الجمود ضد النشاط ويجب التغلب عليه بالتأمل الدقيق فى قيمة المثل العليا وإن أنسب شعور تجاه المثل الأعلى هو أن تعطيه صبغة عملية عند ما تبلغ قوته في نفسك الذروة أعنى ان تدعه يتحقق فعلا فالمشاعر التي تتحقق فى صورة فعل من الأفعال تصير عادة .

« فرق تسد » هو سيد الأمثال فى حالتنا هذه ويمكن الوصول إلي المثل الأعلى درجه درجة فلا ترتق اليوم الا الدرجة الواضحة أمامك ودع الغد ينظر فى أمر نفسه .

يجب أن نعود أنفسنا على الشعور بالمعارضة التى تقف فى سبيلنا فالمعارضة تعطى الحياة طعما لذيذا وان التغلب عليها وصرعها ليولد في أنفسنا الثقة .

الايحاء الذاتي مفيد فى ترسيخ المثل الأعلى فى شخصياتنا وهو يتطلب الهدوء والمثابرة والثقة ويجب ان يكون المثل الأعلى الموصى به معقولا مقبولا ايجابيا ، وان وظيفة الايحاء الذاتي هى ايقاظ الارادة وهنا لن تكون الارادة التي أوقظت مجرد تصرف إرادى منفصل بل تكون هى الشخصية بأجمعها والاراده خلق فى صورة فعل من الأفعال ونلاحظ أن نخضعها لسيطرة مثل أعلى جديد .

يجب أن نتحمل الثمن الذى ندفعه للسير فى الاتجاه الجديد ، ويعتبر الاستعداد لاتباع تصرفات مخالفه عندما تحاول الاغراء اعتراضنا ، والعزم

على هجر الأصدقاء القدماء، والصبر والمثابرة الشديدان، تعتبر كل ذلك جزءا من ذلك الثمن فالعادة الجديدة تستحق الثمن يدفع فيها والذي تتكلفه من أجلها فهي تجعل الحياه أكثر سهولة وتوفر تصرفات اراده لا حد لها

إن القوه المسيطره كما قلنا هى المثل الاعلي يكون العادة. وعلى كل شخص أن تبحث عن مثله الأعلي، والمثل الأعلي الوافى سر الإراده القوية

سنختتم الكلام بتقديم نصيحة أو نصيحتين:

لا تفكر فى أنك مخلوق مختلف عن غيرك من الناس أو أنك خلقت باراده أضعف من غيرك ولا يمكن معالجتها وإن كنت تشعر بأن إرادتك ضعيفة فسل نفسك لماذا كانت كذلك! أهى نتيجة دوافع ضعيفة أم هدف مهم أم تجاهل الرغبة

ابتدىء فى الشعور برغبة شديده فى تنفيذ مشروعاتك واجعل رغبتك التى تشعر نحوها بمتعة ونشوه هى ماده البناء الذى تبنى به العالم وصمم على أن تتخلى العاده القديمة عن مكانها للجديده

كن أمينا مع نفسك وجابه الشرور والمصاعب بلا مراوغة أو اعذاراً بلا تأجيل أو تسويف وبشجاعة فائقة أمض الامام.